Gastronomia

Património imaterial do Tâmega e Sousa

CENTRO DE ESTUDOS DO ROMÂNICO E DO TERRITÓRIO

Fotografia da capa: Rosquilhos.

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE
Rota do Românico

EDIÇÃO
Centro de Estudos do Românico e do Território

COORDENAÇÃO GERAL
Rosário Correia Machado | Rota do Românico

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO
Gabinete de Planeamento e Comunicação | Rota do Românico

COLABORAÇÃO
Catarina Providência | Cariátides – Produção de Projectos e Eventos Culturais
Gabriella Casella | Cariátides – Produção de Projectos e Eventos Culturais

TEXTO
Constança Vieira de Andrade
Daniela de Freitas Ferreira
Filipe Costa Vaz
João Nuno Machado
Rota do Românico

FOTOGRAFIA
Albano Moreira da Costa – Associação Cultural
António Coelho
Câmara Municipal de Amarante
Câmara Municipal de Celorico de Basto
Câmara Municipal de Cinfães
Câmara Municipal de Felgueiras
Câmara Municipal de Resende
Câmara Municipal do Marco de Canaveses
Centro de Arte Moderna da Fundação Calouste Gulbenkian
Constança Vieira de Andrade
Daniela de Freitas Ferreira
Filipe Costa Vaz
João Nuno Machado
João Octávio Teixeira
José Augusto Costa
Museu de Évora
Rota do Românico

DESIGN E PAGINAÇÃO
Furtacores – Design e Comunicação

IMPRESSÃO
Rainho & Neves – Artes Gráficas

TIRAGEM
1000

DATA DE EDIÇÃO
1.ª Edição | Dezembro de 2014

ISBN
978-989-99331-0-1

DEPÓSITO LEGAL
386091/14

Centro de Estudos do Românico e do Território
Praça D. António Meireles, 45
4620-130 Lousada
T. +351 255 810 706
F. +351 255 810 709
rotadoromanico@valsousa.pt
www.rotadoromanico.com

Gastronomia

Património imaterial do Tâmega e Sousa

Índice

Com este livro fechamos uma coleção de quatro publicações sobre o património imaterial e vernacular dos vales do Sousa, do Douro e do Tâmega. Um projeto cujo levantamento no território se iniciou em finais de 2011 e que agora finalizamos. E terminamos esta viagem da melhor forma!

Após três publicações – *Serra: património imaterial do Tâmega e Sousa*, *Rio: património imaterial do Tâmega e Sousa* e *Vale: património imaterial do Tâmega e Sousa* – onde descobrimos espaços, vidas e costumes de uma das mais importantes regiões portuguesas em termos históricos, patrimoniais e culturais, este livro abre o apetite para uma temática que fica no gosto e na memória de todos.

De Celorico de Basto a Cinfães, da serra do Marão à de Montemuro, do rio Sousa ao Douro, passando pelo Tâmega, encontramos uma oferta gastronómica única que faz dos pratos e da doçaria tradicional um dos melhores cartões de visita que esta região pode oferecer.

Depois de um enquadramento histórico sobre a evolução da alimentação portuguesa, desde os tempos mais remotos até aos nossos dias, encontrará um receituário com cerca de três dezenas de pratos e doces típicos deste território, como o bazulaque ou verde, o capão à Freamunde, as lérias e o famoso pão de ló de Margaride. No final, deixamos algumas dicas e segredos para que possa retirar o máximo proveito destas receitas.

De referir que algumas das receitas apresentadas se encontram no seu estado primário, unicamente com os ingredientes principais, pois os segredos da sua confeção são passados de geração em geração, no seio familiar, nunca sendo revelados para que se possa manter o "ganha-pão".

Porém, apesar destes cuidados, é comum encontrarem-se estes sabores confecionados um pouco por todo o país. Mas, os genuínos são os do território da Rota do Românico. Genuínos na sua confeção, porque utilizam matérias primas produzidas localmente, mas também genuínos no convívio espontâneo que descobrirá à volta de uma mesa, em seio familiar ou nas barracas de "comes e bebes" e de doçaria que encontrará nas muitas festas religiosas ou profanas da região.

Posto isto, não perca tempo com imitações! Saboreie o que de melhor esta região tem para lhe oferecer, junto de um património milenar e de gentes que sabem receber.

Boa estada e bom apetite!

ROSÁRIO CORREIA MACHADO
Diretora da Rota do Românico

Prefácio

"Diz-me o que comes, dir-te-ei o que és. O carácter de uma raça pode ser deduzido simplesmente do seu método de assar a carne. Um lombo de vaca preparado em Portugal, em França, ou Inglaterra, faz compreender talvez melhor as diferenças intelectuais destes três povos do que o estudo das suas literaturas".

QUEIROZ, Eça de – *Notas contemporâneas*, 1979.

Na sua obra *Le cru et le cuit*[1] [*O cru e o cozido*], o filósofo-antropólogo francês Claude Lévi-Strauss estuda os mitos, símbolos da cultura e do pensamento dos Bororó, povo do Brasil Central, que se referem, direta ou indiretamente, à invenção do fogo e da cozinha. Vê nessa aquisição cultural e tecnológica, que advém do domínio do fogo e da confeção de alimentos, os fundamentos para a passagem da natureza à cultura. Lévi-Strauss confere à comida uma relevância semiótica e comunicativa, que nos permite compreender os mecanismos da sociedade à qual pertencemos, da qual emerge e que lhe dá sentido.

Foi-se constituindo um campo científico da "antropologia da alimentação" e começou-se a falar da alimentação dos povos como um património imaterial reconhecido, nalguns casos como património cultural imaterial da humanidade. A dieta mediterrânica, que envolve Portugal, formalmente através do Município de Tavira, mas, na realidade, abrangendo o país todo, foi um dos casos reconhecidos pela UNESCO.

A alimentação em geral tornou-se refém da riqueza dos países: nos mais desenvolvidos, a alimentação é um dos pilares da economia, e, nos países mais pobres, a (falta de) alimentação é brandida como uma maldição que se abate sobre as suas populações (Hillali, 2007: 289).

1 Primeiro volume da série de estudos reunidos sob o título *Mythologiques* [*Mitológicas*].

A gastronomia tornou-se um fenómeno da moda, omnipresente em concursos televisivos, em confrarias que entronizam diversos produtos, na imensa literatura especializada, que ocupa cada vez mais metros de prateleiras e escaparates das livrarias, nas revistas que nos entregam nos supermercados.

A imagem tradicional do cozinheiro alentado foi sendo substituída pela do elegante e comunicador *chef*, que acumula, muitas vezes, com a do explorador de culturas exóticas.

Uma cidade que quer ser vista nos *rankings* das mais atrativas exibe hoje, como fortes argumentos, seja uma grande obra de arquitetura, histórica ou contemporânea de um arquiteto premiado com o Pritzker, seja um restaurante que alcançou o estrelato Michelin.

As férias começam a incluir a gastronomia como um dos atributos do destino, a par da qualidade do ambiente, do acolhimento, da segurança. Ganham cada vez maior destaque, nos guias turísticos, as chamadas de atenção para a boa mesa. As gastronomias passaram, definitiva-

mente, a fazer parte do património e a ser valorizadas turisticamente.

Jordi Tresserras, F. Xavier Medina e Juan Carlos Matamala (2007: 217) assinalam os sinais evidentes de que o turismo gastronómico começa a consolidar-se como um produto de base cultural:

> A gastronomia é um fator decisivo da planificação da viagem;

> Os turistas têm na alimentação um dos seus principais gastos;

> O turismo gastronómico tem um mercado próprio, fortalecido pelo desenvolvimento do setor turístico;

> O turismo, por sua vez, constitui uma plataforma para promover produtos e marcas alimentares.

Os paradoxos da vida moderna fazem com que quanto mais a velocidade aumenta, mais o tempo escasseia. Os ritmos acelerados da vida moderna e urbana revelam-se incompatíveis com o ato de cozinhar e levam a recorrer, tanta vez, a uma restauração de circunstância.

> "A alimentação do dia a dia homogeneizou-se progressivamente, o que teve como consequência termos passado em pouco tempo de ecossistemas muito diversificados para outros hiper especializados. Comem-se cada vez mais alimentos processados industrialmente. A globalização das trocas económicas expandiu o repertório de alimentos disponíveis e a mundialização dos intercâmbios culturais contribuíram para a evolução dos hábitos alimentares e das mesclas gastronómicas" (Poulain, 2007: 39).

A (má) consciência da perda dos hábitos alimentares tradicionais levou à revisita a livros de receitas caseiros. A ela se juntou a consciência sobre a necessidade de uma alimentação saudável e a consciência social e ambiental acentuou a preferência por produtos naturais, locais e nacionais, em detrimento de outros que chegam pela mão de cadeias alimentares globalizadas.

Em reação aos alimentos produzidos em larga escala e em regime de monocultura, surgem os movimentos de *slow food*, que defendem a necessidade de uma maior informação ao consumidor, de proteção das identidades culturais ligadas a tradições alimentares e gastronómicas, que preservam processos e técnicas de cultivo e processamento herdados por tradição, respeitadores do meio ambiente e com um propósito social de comércio justo.

A patrimonialização das práticas gastronómicas a que assistimos ocorre, nas sociedades modernas, com um propósito de não deixar desaparecer as práticas de um tempo e modo de vida passados e na expectativa de que isso possa trazer um suplemento de atratividade a regiões sem outros grandes argumentos (sol e mar, por exemplo), que permitam o desenvolvimento de uma atividade turística com sucesso.

Não se questiona que se passa de uma hospitalidade gastronómica graciosa, que se dispensava a familiares e a visitas e assinalava festas da família e do calendário, para uma atividade turística remunerada, que se habituou já a valorizar este tipo de oferta, talvez aquela que mais distingue os territórios.

É já evidente que a gastronomia e o património alimentar acrescentam valor à experiência turística e cumprem todos os requisitos convencionais de um produto "turístico-cultural", que proporciona um conjunto de experiências inesquecíveis ao turista-visitante.

A comida transforma o turista espectador num ator, com papel atribuído numa participação que lhe possibilita degustar e até experimentar a confeção das receitas culinárias e dos produtos da cozinha local. Permite-lhe

igualmente participar em trabalhos associados à produção das matérias-primas, incluindo, por exemplo, participação em vindimas, produção de queijo, cozer o pão num forno tradicional, etc.

Os povos revelam-se através de manifestações e de práticas que são expressão da capacidade criativa. A arte de transformar os produtos que criam e recolhem da terra e do mar é certamente uma delas. Criações culturais contemporâneas, bem enraizadas na história e na tradição, ajudam a compor o retrato cultural de um território, integram e compreendem-se num contexto patrimonial, arquitetónico e ambiental e de vivências de uma comunidade humana.

Reconhecendo o seu papel insubstituível para a compreensão das culturas, o Conselho da Europa publicou, em 2006, uma obra de Darra Goldstein e de Kathrin Merkle, intitulada *Cultures culinaires d'Europe: identité, diversité et dialogue*. O diálogo entre povos e a aprendizagem recíproca das culturas e das práticas é o seu propósito.

Nas práticas da cozinha e da mesa, que se distinguem na geografia das culturas e na evolução dos tempos, descortinam-se práticas de representação social e de geração de vínculos sociais e familiares e afirma-se o sentimento de pertença ou diferença social.

É na forma de cozinhar e de pôr a mesa que se assinalam os dias comuns e os dias festivos, as refeições em família ou com convidados. Tomar parte numa refeição é uma forma íntima de conhecer hábitos e culturas, precedências e estatutos dos comensais, interdições alimentares por motivos religiosos ou culturais, etc.

Na arquitetura tradicional, o lar, palavra que ganhou o sentido de casa e de proteção e conforto que proporciona aos seus habitantes, era onde se fazia o fogo que aquecia a casa e onde se cozinhavam os alimentos. A cozinha, que assumia então a centralidade no espaço doméstico, não era apenas um espaço de confeção dos alimentos, mas o espaço da reunião da família e da receção de amigos e vizinhos.

Todas as sociedades e grupos culturais selecionam um conjunto de produtos suscetíveis de serem transformados em alimentos, de acordo com o seu ecossistema, mas incorporando as representações coletivas dos sistemas de valores que regem a vida coletiva.

Cada vez que há identidades locais em perigo, a cozinha e as maneiras de comer são uma das principais formas de resistência cultural. É conhecida a história da origem da alheira, enchido de carne de aves, criada pelos judeus, obrigados à conversão como cristãos-novos. Exibiam, nas suas casas, as alheiras no fumeiro, como era prática do resto da população cristã, para não terem de consumir enchidos de carne de porco e não serem acusados de continuarem a seguir as interdições do judaísmo.

A alimentação integra o homem num espaço cultural, território de convívio e de troca, de descobertas e de fronteiras, define um território de identidade coletiva e, ao mesmo tempo, de alteridade, num jogo de identificação e de demarcação.

Como escreve Lévi-Strauss (2014), "a comida é boa para comer e boa para pensar".

JOSÉ PORTUGAL
Quarternaire Portugal

Rosquilhos.

Gastronomia

Gastronomia portuguesa: da Idade Média ao produto turístico regional

A palavra gastronomia provém do grego *gaster*, que significa estômago, e de *nomo*, ou seja, lei. Sendo assim, gastronomia, no sentido rigoroso, pode ser entendida como a “lei do estômago”! Contudo, existem outras definições bem mais apetecíveis para o conceito. Emílio Peres definiu-o como o saber cozinhar com o intuito de proporcionar prazer a quem come ou saber escolher e apreciar para se regalar com o que se come (Peres, 1999: 83).

Foi o poeta e viajante grego Arquestratus que criou a palavra gastronomia no século IV a.C. De sublinhar que ele não só criou o vocábulo, como fez emergir o sentimento do prazer de comer bem, sendo, por isso, considerado como o primeiro gastrónomo que o mundo conheceu (Freixa e Chaves, 2008: 46).

Embora tenha sido na Grécia Clássica que o vocábulo apareceu, a gastronomia é bem mais antiga do que a própria definição. As suas origens são contemporâneas ao próprio Homem quando este, ainda no seu estado primitivo, descobriu que os alimentos podiam ser modificados: o que primeiramente era consumido em cru podia ser cozido com a ajuda do fogo e, a partir daí, alterar o sabor dos alimentos (Ribeiro, 2010: 1). Ou seja, a gastronomia acompanha desde o primeiro momento o ser humano ou, melhor ainda, a evolução dos povos, pois cada um ten-

ARTE
DECOZINHA
DIVIDIDA
EM DUAS PARTES,
A PRIMEYRA TRATA DO MODO
de cozinhar varios pratos de toda a casta
de carne, & de fazer conservas, pasteis,
tortas, & empadas.
A SEGUNDA TRATA DE PEYXES,
marisco, fruttas, hervas, ovos, lacticinios,
conservas, & doces: com a forma dos
banquetes para qualquer tempo
do anno.
Composta, & de novo accrescentada
Por DOMINGOS RODRIGUEZ Cozinheyro
do Conde do Vimioso,
E dedicada ao mesmo Senhor.
LISBOA.
Na Officina de JOAÕ GALRAÕ.
M. DC. LXXXIII.
Com todas as licenças necessarias, & Privilegio Real.
A custa de Manoel Lopes Ferreira.

Reprodução do frontispício do livro *A arte da cozinha*, de Domingos Rodriguez (1683).

de a ter pratos e doces típicos. Aliás, costuma-se dizer que cada povo tem a cozinha que pode e merece, pelo que a preparação de alimentos e doces é a expressão da postura de um povo face aos contextos histórico, social, físico e humano em que vive (Peres, 1999: 83). A estes devemos juntar as tradições, que foram sendo modeladas ao longo dos tempos pela soma de conhecimentos adquiridos tanto na obtenção como na confeção dos alimentos (Gonçalves, 2010: 226).

Sendo assim, se entendermos a gastronomia como o resultado de um contexto de vida e tradições, esta é parte integrante da maneira de viver de cada povo (Quitério, 1987: 13) e, por conseguinte, o povo português não é exceção.

Esta questão é sobretudo visível a partir da Idade Média, com dados mais pormenorizados, embora não estanques em termos sociais, do tipo de alimentação praticado pelas diferentes classes de então, pois a alimentação não era igual para todos (Morujão e Fernandes, 2013: 40).

O povo era a classe social menos favorecida, vivendo com muitas privações e com as consequentes carências alimentares.

O pão, os cereais, as frutas e os legumes eram a base da sua alimentação. Aproveitando as terras húmidas do Entre-Douro-e-Minho, o milho miúdo e o painço compunham largas searas (Gonçalves, 2010: 228). Nesta alimentação, as castanhas tiveram um papel essencial nas zonas mais pobres do país, pois os castanheiros chegaram a ser conhecidos como as "árvores do pão". Devido à penúria cerealífera, buscava-se nos castanheiros o substituto do pão ou mesmo da batata (Quitério, 1987: 280). Quanto à fruta, esta era uma presença constante e generalizada através de culturas organizadas ou isoladas. Pereiras, macieiras, cerejeiras, pessegueiros eram das mais comuns. A par das frutas, os legumes também existiam em fartura. De influência romana, árabe ou em resultado de séculos de prática, os portugueses medievais confecionavam em abundância as favas, as ervilhas, o grão-de-bico, os tremoços, as lentilhas e as couves (Gonçalves, 2010: 228-229).

No que diz respeito à carne, e com a exclusão de uma ou outra espécie, o povo poucas vezes a comia, pois era usada para pagar os tributos a senhores e conventos (Laurioux, 1992: 30). Mas, mesmo que a classe social mais baixa tivesse acesso à carne, existiam sempre os "nacos melhores" e os "nacos piores", sendo que os "piores" – as miudezas como o fígado, a moela, o coração, a língua, o baço, os testículos e as tripas (Laurioux, 1992: 30) – eram destinados aos pobres e aos "criados". Por exemplo, nos séculos XV e XVI, tínhamos o chamado "badulaque", que seria uma espécie de caldeirada de carneiro (Marques, 2010: 29), feita com as suas entranhas.

A carne bovina, de capoeira e de porco eram as exceções, tendo, porém, em atenção certas condicionantes. Os agricultores que tivessem a sorte de ter uma junta de bois não a matavam com o intuito de ser uma preciosa ajuda nas lidas agrárias. Só faziam carne dela quando estes já estavam velhos e fracos para ajudar nos campos (Gonçalves, 2010: 230). Quanto à carne de capoeira, e em especial à de galinha, como estes animais se multiplicavam facilmente e quase sem necessidade do seu dono os alimentar, por serem autossuficientes na procura de alimento, acabava por ser um prato consumido com regularidade. No que diz respeito ao porco, a sua criação era também fácil, sendo, muitas vezes, criado nas matas e sem necessidade de muitos cuidados (Gonçalves, 2010: 230).

No que concerne ao peixe, a sardinha e o atum (Gonçalves, 2010: 231) eram os mais frequentemente consumidos, trazidos do litoral para o interior por almocreves (Tavares, 1999: 25-27). Excluindo-se estes, a confeção

Matança do porco, na Idade Média (Mattoso, 1993: 46).

de outros peixes, sobretudo no interior, era efetuada com um cariz mais periódico, tendo em atenção as festas ou as imposições de jejuar durante certos ritos religiosos católicos. Exemplo concreto verificava-se na feira anual dos 23 de abril, em Várzea, concelho de Felgueiras, onde havia sável pescado no rio Tâmega e posteriormente trazido de Amarante para aqui se vender (Costa, 2013: 11).

O referido até agora era depois refletido no tipo de pratos confecionados. Os cozidos e os caldos eram o resultado final e possível dos alimentos a que os estratos populacionais mais desmunidos tinham acesso. Os caldos eram o prato forte, à base de hortaliça e legumes secos. De vez em quando, surgia um naco de carne a acompanhar. Uma vez por outra, recorria-se aos assados a partir da matança de um porco ou quando a refeição era à base de peixe. No Norte de Portugal, os alimentos eram temperados com sal, toucinho ou banha de porco, podendo estes ser substituídos pelo azeite (Gonçalves, 2010: 244-245).

Forma de comer relativamente diferente do povo encontramos na nobreza, na burguesia e no clero.

Quanto à nobreza e burguesia, estas regalavam-se com refeições abundantes e muitas vezes gastando fortunas numa mesa farta (Tavares, 1999: 30), procurando corresponder ao seu estatuto social. Por exemplo, às elites estava reservada a compra dos peixes grandes, chamados “de posta”, e dos peixes gordos, pois eram os que melhor podiam pagar a sua aquisição (Gonçalves, 2010: 237). Outro exemplo é o célebre prato de empadas de pássaros vivos, em que, uma vez aberta a massa, saíam de lá de dentro aves vivas que, assustadas, esvoaçavam pelo teto da sala e maravilhavam os comensais presentes (Gonçalves, 2010: 250). Os temperos estavam sempre presentes, recorrendo-se às especiarias importadas (Gonçalves, 2010: 249). Por regra, o repasto terminava com doces ou frutos secos.

Devido ao exagero por vezes praticado – havendo refeições em que se comiam mais de dois pratos –, em 1340, o rei D. Afonso IV (1325-1357) proibiu, nas casas dos fidalgos, a apresentação de mais de dois pratos de carne ou peixe ao jantar e um à ceia (Gonçalves, 2010: 255).

Todavia, a classe que sabia aproveitar o melhor dos alimentos era o clero, com especial destaque para os religiosos em clausura. Embora devessem estar afastados

Banquete de D. João I (1357-1433) com João de Gand (1340-1399), duque de Lencastre (Mattoso, 2010: 193).

dos prazeres mundanos, em especial do pecado da gula, as regras monásticas e conventuais foram sendo suavizadas ao longo dos tempos (Laurioux, 1992: 26), para que os religiosos pudessem usufruir de todos os alimentos.

São Bento (480-547), aquando da escrita da regra que devia nortear a vida num mosteiro beneditino, defendia que a um monge bastavam duas refeições diárias, às quais se poderia juntar uma terceira de fruta ou hortaliça, para além do pão e do vinho. O certo é que ainda não tínhamos saído da Idade Média e já não se cumpria com o preceituado pelo santo patrono, levando mesmo São Bernardo de Claraval (1090-1153), o patrono dos cistercienses, a troçar da ordem monástica rival (Laurioux, 1992: 26).

Apesar destas situações, os monges procuravam cumprir as regras patronais que impunham dias estabelecidos para carne, peixe e de jejum. Havia, contudo, dias "fartos". Os mosteiros e conventos conseguiam quebrar o ritmo monótono de uma alimentação regrada com a alimentação praticada nos dias de festa litúrgica, como o Natal, a Páscoa ou as festas da ordem monástica.

Usando o exemplo da ordem de São Bento, nos dias festivos a preferência recaía na confeção de carne de aves ou, em alternativa, no peixe, na refeição principal (Ramos e Claro, 2013: 95, 108). Frango, galinha ou capão eram os escolhidos, sendo inclusive os mais apreciados. O mosteiro de Tibães (Braga), para a preparação de duas cerimónias no ano de 1615, comprou treze capões (Ramos e Claro, 2013: 97).

Nas duas festas anuais dedicadas a São Bento, realizadas em março e julho, o destaque era dado, na primeira festa, à lampreia e ao sável, devido à aproximação da Páscoa, enquanto, na segunda festividade, o peixe dava lugar às carnes como o leitão, o anho ou novamente as aves (Ramos e Claro, 2013: 108). As refeições terminavam sempre com doces (Ramos e Claro, 2013: 95, 108). Por curiosidade, apresentamos de seguida a receita usada no mosteiro de Tibães para confecionar lampreia.

> "Lamprea
>
> Limada com agoa quante e dado hum golpe abaixo do buraco, se lhe tirará hũa tripa que tem, e dando-lhe outro ao longo abaixo da boca, nos peitos, se lhe tirará hum ossinho que hé o fel. Tomar-se-lhe-á o sangue e desfar-se-á com algum vinagre pera que não se qualhe. E picados alguns poros, e se os não ouver cebolas, e afogados em azeite se lançará nele com seu sal, e adubos, e vinagre, e depois a lamprea feita em postas ou enteira. E posta a ferver ao lume, ou forno, hé muito singular coberta a tigela com hum testo de cobre com as bordas derrubadas e baixas pera que não entre sinza dentro, e metido no boralho pelas ilhargas.
>
> Fa-se tambem hum molho de sangue com adubos e algum vinagre, e posta a lamprea na mesa se deitara nele.
>
> Tambem se assa no espeto e come-se com pimenta.
>
> Ao tirar a tripa da-se-lhe outro golpe no rabo asima do buraco pera que dê a tripa"[1].

Com os avanços da Idade Moderna e a intensificação do comércio ultramarino, a alimentação portuguesa sofreu diversas influências, especialmente com as trocas comerciais – e, por conseguinte, de ingredientes –, vindas do Oriente, África e Brasil. Mas, para este tempo histórico devemos destacar outras curiosidades, sobretudo as boas e as más maneiras à mesa da família real portuguesa e da nobreza.

As atitudes dos monarcas perante a alimentação deveria ser um modelo para as restantes classes sociais,

1 Receita transcrita por Ramos e Claro (2013: 186).

estando, por vezes, sujeitos a críticas. Um rei que arrotava, que emitia ruídos enquanto comia ou que se alimentava de forma desmesurada era objeto de comentários. D. Filipe II de Portugal (1598-1621) foi aconselhado a ter moderação no que comia. Já D. Afonso VI (1662-1667) foi muito criticado por gostar de carne crua e pela mania que tinha de comer na cama, comportamento tido na época como indecoroso e não saudável. Famoso foi também D. Pedro II (1683-1706), devido à sua predileção por comer nacos de carne à mão e sentado num tronco de madeira (Cardim, 2011: 170-171).

Embora houvesse vários tipos de fidalgos a viver miseravelmente, de forma geral a nobreza vivia dividida entre o sonho da aventura ultramarina, a ociosidade e a boa comida. A melhor forma de ilustrar o gosto por uma mesa farta é enunciando os chamados "Cinco Mandamentos do Corpo" (Tavares, 1999: 33):

"o 1º
Comer baca com carneyro
o 2º
Comer o milhor pão que ouver no mundo
o 3º
Em cama estreyta deitar primeiro
o 4º
Estar bem com Deos e sempre farto
o 5º
Beber vinho branco mysturado com tinto."

Chegados a finais do século XIX e princípios do XX, a alimentação portuguesa continuava aquém do praticado noutros países. Por exemplo, na capital portuguesa comia-se o dobro da carne das áreas rurais, mas era um consumo insuficiente se comparado com cidades como Londres (Reino Unido) e Paris (França). Em 1907, uma família assalariada, constituída por quatro elementos, ingeria por dia 30 gramas de carne de porco, meio litro de vinho e 50 gramas de azeite. Aos domingos, o porco era substituído por 125 gramas de carne de vaca. Num ano, o agregado consumia cerca de 17,45 quilos de carne por cabeça, o que era francamente pouco. Ou seja, vivia-se na fome. Comia-se pouco e os produtos eram de fraca qualidade (Cascão, 2011: 59-60). A situação lisboeta era extensível a todo o país, embora existissem diferenças entre classes em função dos costumes, hábitos e dinheiro disponível.

A carne de vaca só era consumida aos domingos e em fracas quantidades. A principal razão era o custo exorbitante da sua compra. Não será de admirar que as populações começassem a procurar um alimento mais barato e que substituísse a carne de vaca. Este alimento foi o bacalhau que, a partir de 1870, começou a afirmar-se na gastronomia portuguesa (Cascão, 2011: 60).

De forma geral, o panorama das classes mais baixas da sociedade era negro. Por exemplo, durante a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), a alimentação ingerida em certas regiões nortenhas não chegava a 1300 calorias por dia. Nos períodos mais críticos, comia-se unicamente duas vezes por dia em vez de três, chegando-se a comer pão com azeitonas (Cascão, 2011: 61). Os hidratos de carbono eram a base de uma alimentação centrada no consumo de pão e batata. Quanto às carnes, a suína e as aves de capoeira continuavam a ser as mais consumidas. A engorda de um porco dava carne quase para um ano. No interior do país havia escassez de certos peixes, ao mesmo tempo que certas frutas eram desprezadas. As maçãs e as laranjas não faziam parte da dieta da população rural, pois eram consideradas um luxo e, por conseguinte, só deveriam ser comidas pelos ricos (Cascão, 2001: 62).

Como referido, a base de toda a alimentação continuava a ser o pão. Embora consumido por todas as classes sociais, as diferenças notavam-se depois nos seus ingredientes. O das classes mais baixas era o de pior qualidade, sendo designado por "pão negro" (Cascão, 2011: 64). Em meados do século XX, devido à escassez de trigo, chegou-se, na região do Minho, a incorporar na confeção do pão, a farinha de batata. Também a castanha continuava a ser preciosa para confecionar o pão, como em séculos anteriores (Cascão, 2011: 64).

No entanto, as famílias aristocratas não passavam por estes tormentos alimentares. Muitas delas chegavam a adotar hábitos alimentares da cozinha francesa ou a contratar cozinheiros franceses e italianos (Cascão, 2011: 67). Tomando o exemplo da casa do marquês de Viana, num total de 227 dias do ano de 1848, consumiram-se 2476 quilos de carne (cerca de 10,9 quilos por dia), 28 quartos de vitela, 668 aves, 27 coelhos, adicionando-se diariamente a estes 13,5 ovos, 400 gramas de açúcar e perto de meio quilo de manteiga (Cascão, 2011: 77).

Na década de 30 do século XX, as classes mais opulentas davam-se ao luxo de fazer jantares de anos com duas sopas de entrada, seguidas de 10 pratos! Serviam-se, por fim, as sobremesas, com destaque para os doces conventuais. Não faltavam vinhos à descrição (Cascão, 2011: 77).

Numa interessante comparação, Almeida Garrett, em *Hábitos alimentares no norte de Portugal,* sintetiza o que as diferentes classes sociais comiam ao almoço, jantar e ceia em meados do século XX, tendo em atenção a área geográfica onde viviam.

Grupo social	Almoço (manhã)	Jantar (meio-dia)	Ceia (noite)
Trabalhador agrícola do Porto	Caldo de unto, feijão, couve e broa	Caldo de unto, feijão e couve, broa, sardinhas assadas e vinho	Caldo de azeite, feijão e couve, broa e cebola
Trabalhador agrícola de Vila Real	Broa, figos e aguardente	Caldo de azeite, feijão e couve, batatas, toucinho e broa	Caldo de azeite, feijão e couve, batatas e broa
Empregado público do Porto	Café, leite e pão com manteiga	Sopa de carne com massa, macarrão com carne, fruta, pão e vinho	Caldo verde, bolos de bacalhau, salada de vagem, queijo, pão e vinho
Gente rica III	Café, leite e pão com manteiga	Omeleta com marisco, ensopado de carne com batatas, bife com batatas, queijo, doce, pão, vinho e café	Sopa de puré de feijão, pescada frita, salada, arroz de frango, filetes de carne, puré, fruta, pão e vinho

Hábitos alimentares no Norte de Portugal (Garrett, 1936 *apud* Cascão, 2011: 82-83) (adaptado de Cascão, 2011: 82-83).

Pelo descrito até agora, ficamos com a perceção de que a fome era uma ameaça constante na vida da maioria dos portugueses. Pão, enchidos e, claro, o vinho, eram as presenças obrigatórias e muitas vezes únicas. Por conseguinte, sempre que havia a oportunidade de ter uma alimentação abundante, o povo não a desperdiçava (Ferreira, 2011: 252).

Como elemento intrínseco da sociedade, a gastronomia e seus espaços foram usados para retratar o homem, a vida familiar e a sociedade no geral.

Eça de Queiroz (1845-1900) tem inúmeras menções a restaurantes e a pratos nas suas obras, havendo mesmo quem alvitre a possibilidade de existir uma gastronomia queirosiana, não pela sua habilidade para a culinária, mas porque, nas suas obras, há muita comida e bebida (Guimarães, 2005: 143-144). *Farpas*, *Cozinha arqueológica*, *Os Maias*, *O crime do padre Amaro* ou *A tragédia da Rua das Flores* são exemplos onde encontramos Eça a escrever sobre culinária greco-romana, sobre bacalhau ou sobre jantares de peru (Guimarães, 2005: 145-146).

Eça de Queiroz (*Illustração Portugueza*, 1903: 1).

Relacionado com o território de intervenção da Rota do Românico temos a obra *A cidade e a serras* que narra a história de Jacinto, um homem de posição social elevada e extremamente rico que, tendo vivido na monotonia da cidade de Paris e apesar de rodeado por todo o conforto, decide mudar-se para a sua propriedade rural de Tormes, Baião, encontrando aí o equilíbrio e a felicidade. Sucede que Jacinto notou a diferença entre a comida desta região e a que consumia na cidade parisiense. Todos os pratos feitos em Tormes lhe mereceram elogios. O caldo de galinha com fígado e moelas "era bom"; o arroz de favas, que Jacinto detestava comer em Paris, estava "precioso" e o cabrito assado, o arroz de cabidela e o arroz de forno, como nunca tinha comido (Cascão, 2011: 63). Nesta obra literária temos o prazer de saborear a seguinte passagem: "O excellente Rojão, com aquelle seu modo, tão suave, que cada syllaba para correr mais docemente parecia lubrificada com oleos santos, lembrou que o Snr. D. Jacintho possuia uma larga facha do rio Douro, com privilegio para a pesca do savel. Jacintho não sabia, nem imaginava que houvesse saveis... O Dr. Alypio não se admirava por que essas pescas tinham sido vendidas ao Cunha brasileiro, ha vinte annos, na mocidade do Snr. D. Jacintho. E hoje, segundo D. Theotonio, não valiam dois mil réis. Se já não há saveis!... E a proposito das antigas pescas do Douro se ia formando, em torno da mesa, entre os homens mais visinhos, lentas cavaqueirínhas rurais (…)." (Queiroz, 1901: 324)

Aquilino Ribeiro (1885-1963), na obra de 1959, *Dom Frei Bertolameu: as três desgraças teologais (legenda)*, troça com o clero, utilizando um prato bem nosso conhecido: "Faziam escolta aos capões assados rodelas olorosas

de paio e chouriços de cerdo, engordado a castanhas. Riram-se os olhos dos cónegos" (Ribeiro, 1959: 35).

Na sociedade rural, a cozinha era o ponto de partida e o ponto de chegada, fazendo-se aqui de tudo um pouco: cozinhava-se, comia-se, descansava-se, conversava-se, recebia-se quem não era de muita cerimónia (Pereira, 2011: 16-17). Era o centro do "pequeno mundo" do camponês, baseado na alimentação e na família. Também nas classes mais abastadas, a cozinha, para além da função principal de confeção de alimentos, era um dos locais preferidos para o convívio familiar. A *Cosinha da Casa de Manhufe*, pintura a óleo de 1913, de Amadeo de Souza-Cardoso (1887-1918), evoca para a eternidade a cozinha como o centro emocional e familiar da casa-natal (Ramos, 2013) do pintor amarantino.

Com os progressos económicos verificados após o 25 de abril de 1974 e a entrada na então chamada Comunidade Económica Europeia, a alimentação no nosso país melhorou, mas, porventura, mais em quantidade do que em qualidade, devido ao recurso exagerado às gorduras. Sintomático desta situação foi a chegada a Portugal, a partir do ano de 1991, das grandes cadeias de *fast-food* (isto é, comida rápida), levando a uma certa americanização dos hábitos alimentares portugueses, condizentes com uma vida cada vez mais ocupada, stressante e sem tempo para uma alimentação equilibrada. À *fast-food* juntou-se, embora em menor escala, a *street-food,* comida rápida comprada nas ruas em *roulottes*.

Em contraponto ao *fast* e ao *street-food* e, de certa forma, também ao modo de vida, surgiu em Itália, nos finais do século XX, o *slow-food*, pretendendo que o Homem aprecie e deguste com calma um dos maiores prazeres que tem à sua disposição.

A gastronomia de autor – do *chef* – e a regional, possivelmente, podem ser classificadas neste grupo.

No que à doçaria portuguesa diz respeito, esta encontra raízes nos primeiros povos que habitaram a Península Ibérica. Quer nos lusitanos, quer nos romanos, podemos encontrar referências ao emprego de substâncias como o mel e a farinha na preparação de doces (Batista, 1987: 5). Posteriormente, os árabes permitiram enriquecer a nossa paleta alimentar (Quitério, 1987: 13): vários frutos foram importados para fazermos compotas, para além de se introduzir a canela, a noz-moscada, os iogurtes ou os gelados. Nos finais da Idade Média, os árabes introduziram ainda a cana-de-açúcar (Lesnau, 2004: 15, 17-18).

A par dos ingredientes, vieram também técnicas e receitas. Os comerciantes lusos ficavam maravilhados com os doces oferecidos pelos árabes no final das refeições. O "alfinete", guloseima confecionada com farinha e mel cozido ao vapor, era um dos mais apreciados (Lesnau, 2004: 17).

Ainda que existam estas referências históricas, é difícil reconstituir a doçaria portuguesa na época medieval, pois variava em função dos tempos, das regiões e das classes sociais (Lesnau, 2004: 14).

Apesar desta impossibilidade, o século XII românico terá sido uma das centúrias onde a doçaria mais se desenvolveu, com especial destaque para os conventos femininos (Quitério, 1987: 13).

A doçaria começa a ser tratada com esmero nestas casas religiosas, com um caráter de quase "indústria", para fornecer ou ofertar aos seus protetores civis e eclesiásticos e na execução de encomendas para festas e romarias. Dos eventos lúdicos e festivos, os doces saíam para as mesas do povo (Batista, 1987: 5).

Além do esmero religioso colocado na confeção, a produção de doces conventuais acarretava outras finalidades, estas menos sagradas. O facto de uma boa parte das noviças serem de famílias nobres e, de certa forma,

terem sido “empurradas” para os conventos, devido à forma de organização familiar da época, levou a que essas mulheres “frescas” e solitárias, mais aptas para o amor do que para a mística religiosa, criassem uma doçaria excitante e, muitas vezes, afrodisíaca – composta por “suspiros”, “peitos de freira”, “sonhos”, “doce-de-cama”, “gargantas-de-freira”, “papos de anjo”, “marmeladas”, “raivas” ou “melindres” – que atraía, à “roda” das casas monacais, estudantes, clérigos e poetas para jocosos encontros (Tavares, 1999: 12, 39).

Cumulativamente, a doçaria teve um papel preponderante na afirmação social de mosteiros e conventos que por então se digladiavam, no sentido de servirem os melhores mimos e iguarias (Bastos, 2006: 9).

Ainda que uma parte considerável da doçaria conventual fosse confecionada para oferecer ou para vender, as próprias casas religiosas também faziam doces para o bem próprio da comunidade.

Recorrendo novamente à ordem de São Bento e em particular ao mosteiro de Tibães, os doces eram uma iguaria presente nos dias de festa. A preferência dos monges tendia para os ovos reais, arroz-doce, marmelada ou pão de ló (Ramos e Claro, 2013: 110).

Com exceção do arroz-doce, que era feito no mosteiro de Tibães, a restante doçaria provinha de mosteiros femininos de diversas ordens, como as franciscanas do mosteiro dos Remédios, em Braga, as beneditinas do mosteiro de Avé-Maria, no Porto, e as beneditinas do mosteiro de Vairão, em Vila do Conde (Ramos e Claro, 2013: 127).

Aquando da extinção das ordens religiosas, em 1834, os segredos da doçaria religiosa rapidamente foram difundidos entre os vizinhos das casas monacais e conventuais (Batista, 1987: 5). Mas, as freiras souberam também aproveitar a extinção para o bem próprio. Sem teto para viver, muitas freiras continuaram, na vida civil, a fazer doces com o intuito de os vender, para que pudessem sobreviver (Lesnau, 2004: 35).

Embora os segredos de uma boa parte da doçaria estivessem, até meados do século XIX, entre as paredes conventuais, estas casas não tinham o monopólio da doçaria (Lesnau, 2004: 23). Um quinhão substancial da fabricação de doces era feita por leigos, pelo povo. Contudo, nem todos tinham esse privilégio. No século XV, D. Manuel I (1469-1521) proibiu que houvesse homens com a profissão de alfeloeiro[2], sob pena de prisão e açoites. Era assim um trabalho reservado às mulheres (Lesnau, 2004: 15).

Ainda que existisse esta proibição num caso específico, era comum, no século XVI, encontrar homens, para além de mulheres, a vender doces nas portas das cidades e nas suas ruas, nos terreiros dos edifícios públicos ou mesmo às portas das igrejas. As festas e romarias eram conhecidas pelos doces que vendiam (Lesnau, 2004: 25).

Com o tempo, a doçaria ganhou tamanho prestígio que, em finais do século XVI, existia em Lisboa a Rua dos Confeiteiros, na paróquia de São Nicolau. No século XIX, a doçaria ampliou a sua importância e, na mesma cidade, as confeitarias eram lojas distintas, surgindo inclusive as primeiras chocolaterias (Lesnau, 2004: 27-28).

Tal como verificado na confeção de pratos, a doçaria foi usada por escritores e outros artistas para expressarem sentimentos e estados sociais.

Na literatura barroca do século XVII, os doces vão ser particularmente utilizados para descrever os amores. Os olhos, a boca, o colo, os seios e até os pés das mulheres amadas foram relacionados com o mel, o leite, os ovos reais, os confeitos ou mesmo o pão de ló (Tavares, 1999: 41). Era comum encontrarem-se parábolas entre a doçaria e as mulheres que se desejavam, num evidente jogo

2 Alfeloeiro provém de alféloa, um doce medieval confecionado à base de mel e que era chamado de “a tentação dos meninos medievais” (Lesnau, 2004: 15).

Padeiro e aprendiz (Black, 1996).

de querer “consumir” a mulher amada. “Talhadas de cidrão”, “ladrilhos de marmelada” ou “fatias de pão de ló” eram termos frequentes para descrever este desejo de fruição (Tavares, 1999: 42).

O que se passava na literatura tinha reflexos também na pintura. Uma das pintoras que melhor expressou na tela a culinária foi Josefa de Ayala, ou de Óbidos (1630-1684). Da sua importante produção artística devemos apreciar sobretudo a série *Os meses do ano*, naturezas-mortas que nos permitem deleitar com imagens deliciosas de doces e bolos, como o pão de ló, as filhós ou os folares (Pereira, 2000: 17).

Pelo exposto, fica evidente que, ao longo dos séculos, a gastronomia passou por diversas fases, transformando-se, tendo em atenção as necessidades e as expectativas do ser humano. Considerando o papel relevante que desempenha o turismo nos dias atuais, a gastronomia é uma componente valiosa para promover e preservar a identidade de um território, ao mesmo tempo que o potencia economicamente.

Assim sendo, a gastronomia deve constituir-se num importante atrativo turístico-cultural de um concelho, região ou país. Sobre este assunto, não esquecer que Portugal está identificado como um dos melhores destinos

de gastronomia e vinhos da Europa (Henriques e Custódio, 2010: 2).

Este turismo gastronómico está associado a uma viagem para fora do local habitual de residência, motivada, no todo ou em parte, pelo interesse em comida e bebida, e/ou em comer e beber. Consequentemente, encontra-se bastante relacionado com a organização e promoção de festivais e eventos de comida, doces e vinhos, contemplando visitas a produtores de alimentos, participações em festivais gastronómicos e na procura de restaurantes ou lugares específicos, onde a degustação de alimentos e toda a experimentação inerente é a razão principal para viajar (Henriques e Custódio, 2010: 3).

Se, em meados dos anos 70 e 80 do século XX, este tipo de turismo poderia significar uma refeição nos restaurantes de duas e três estrelas *Michelin*, hoje em dia a gastronomia tem sido alvo de crescente valorização enquanto elemento cultural intangível, associado, por sua vez, à valorização da atratividade, unicidade e especificidade dos destinos turísticos (Henriques e Custódio, 2010: 4).

Reconhecendo o valor da sua gastronomia e doçaria, cada vez mais as entidades públicas regionais, com evidência para as autarquias, estão a dinamizar a economia e o turismo locais através dos seus pratos e doces típicos.

Cada vez mais temos iniciativas que procuram oferecer à comunidade em geral e, em especial, aos visitantes e turistas de uma região, o que de melhor existe no tocante a pratos e doces, cheios de histórias e segredos, de uma área delimitada geograficamente.

Na região dos vales do Sousa, do Douro e do Tâmega esta importância é sobremaneira valorizada. Primeiramente, temos de referir a Agrival – Feira Agrícola do Vale do Sousa, realizada anualmente, em finais de agosto, em Penafiel. Apesar de ser um certame vocacionado para a promoção do setor agrícola, é também um local importante, de há décadas a esta parte, para valorizar, junto da população do Vale do Sousa e fora dele, o que de melhor se come na região.

A par deste evento de caráter geral surgem feiras e festivais, onde se procura enaltecer a comida e/ou a doçaria concelhia. Em Amarante, temos a Feira dos Doces Conventuais, que se realiza anualmente no claustro do convento de São Gonçalo.

Com mais de uma década na promoção dos sabores regionais, temos, em Cinfães, a Expo Montemuro – Feira Regional. Certames semelhantes podemos encontrar, nos meses de julho e de agosto, em Castelo de Paiva e Celorico de Basto, respetivamente.

Em Felgueiras, o Festival do Pão de Ló e Doces Tradicionais chama ao Mosteiro de Pombeiro, no domingo de Ramos, milhares de pessoas desejosas de comprarem as diversas variedades do doce.

Uma viagem propositada a Resende para visitar a Festa das Cavacas não é tempo mal gasto. Imperdível é também o Festival do Anho Assado e do Arroz do Forno que encanta os visitantes que vão a Baião. Evento semelhante encontramos no Marco de Canaveses, satisfazendo o apetite dos amantes desta iguaria.

Estes são exemplos onde se comprova a aposta das autarquias na promoção do que de melhor as terras têm e que geram riqueza para os concelhos, sendo potenciador de um turismo identitário e autêntico.

No entanto, devemos vincar um pormenor importante: a autenticidade dos pratos e dos doces regionais. Apesar de existirem autores a considerar que a autenticidade é um mito, pelo facto das receitas sofrerem influências com as trocas humanas, comerciais e com o uso das tecnologias para a sua confeção (Henriques e Custódio, 2010: 5-6), esta deve ser um elemento chave a preservar.

Cartaz da mostra "Doces conventuais de Amarante" (2014). Fonte: Câmara Municipal de Amarante.

Cartaz do "Festival do Pão de Ló – Mostra Anual de Pão de Ló e Doces Tradicionais" (2014). Fonte: Câmara Municipal de Felgueiras.

Exemplo concreto é o biscoito da Teixeira. Originário da localidade da Teixeira, no concelho de Baião, de origem rural, pobre e feito com ingredientes caseiros, hoje em dia é um bolo industrializado, feito em grandes quantidades e em qualquer lugar, embora o original ainda seja o da Teixeira.

Só mantendo a autenticidade se poderá preservar a memória de um povo ou região e, por arrasto, encarar a gastronomia como um património a valorizar e a divulgar (Encarnação, 2011: 234) para potenciar o turismo regional.

Festa de São Brás (Resende). Confeção de cabeça de porco.

Receituário

Broa de milho

VALE DO SOUSA

INGREDIENTES[1]**:** 2 kg de farinha de trigo, cerca de 3 kg de farinha de centeio, cerca de 4 kg de farinha de milho, uma tigela de crescente, aproximadamente 1 l de água e 1 punhado de sal.

MODO DE CONFEÇÃO: mistura-se a farinha de trigo com a farinha de centeio e de milho, medidas "a olho". Em proporção, a massa leva mais farinha de milho do que de trigo e centeio, e mais farinha de centeio do que de trigo. Guarda-se para a próxima fornada uma tigela da massa, que se polvilha com sal grosso: o crescente.

1 Para cerca de 12 broas.

Entretanto, aquece-se água na lareira, num tacho de alumínio. Coloca-se uma porção de água quente num alguidar, adiciona-se sal grosso e despeja-se o líquido apenas em cima da farinha de milho. Deixa-se repousar um pouco e depois amassa-se. Repete-se esta operação as vezes que se considerem necessárias; depois, vai-se juntando a farinha de centeio e, por fim, a de trigo, amassando-se sempre.

Encosta-se toda a massa a um dos cantos da masseira, formando um montículo, e deixa-se a levedar ou fermentar durante 2 horas (se o tempo estiver quente leveda mais depressa). Nesta altura, invoca-se a proteção divina para que o pão levede convenientemente, rezando-se ora-

Processo de amassar.

Massa.

Ritual final de preparação da massa.

Broa de milho.

ções diversas, de acordo com a região do país. Quando a massa se fender já está lêveda. É nesta altura que, para que a massa não azede, se espeta uma faca de aço no meio. Caso não o faça, a massa "alaga-se" (espalha-se).

O forno é aquecido durante a fermentação e de acordo com o ritmo de confeção da massa. Se esta está atrasada, também se retarda o aquecimento do forno; se se pretende que este aqueça mais depressa, coloca-se mais lenha. Utiliza-se madeira de vide de ramadas e outra madeira que se recolha no campo, assim como papéis diversos e os sacos da farinha de trigo utilizada para a massa. Assim que o forno atinge a temperatura pretendida, retiram-se as brasas para a fogueira com uma pá em metal de cabo longo e limpa-se com uma esfregona molhada, recolhendo-se os restos mais pequenos de brasido que tenham ficado. As broas são enformadas com a "empontadeira" (malga em madeira com duas pegas), polvilhada com farinha de trigo, na masseira, e colocadas na pá arredondada de madeira com cabo longo, onde se polvilham de novo com farinha de trigo. Com esta pá dispõem-se as broas contra as paredes do forno, a partir do lado esquerdo, ficando alongadas depois de cozidas.

Depois colocam-se mais broas no meio e, por fim, as mais pequenas junto à porta do forno, uma vez que, dada a sua dimensão, não precisam de tanto calor. As broas ficam todas encostadas entre si, o que tem a vantagem acrescida de lhes conferir altura. Caso ficassem afastadas, a sua forma seria mais espalmada. Uma vez dispostas dentro do forno, são polvilhadas de novo com farinha de trigo para a crosta queimar e reza-se a mesma oração que se recitou para a levedura. Duas horas depois estão prontas a desenfornar. As broas são retiradas do forno com uma pá e colocadas sobre a masseira fechada, cobertas com um pano.

Pão de Padronelo

AMARANTE

INGREDIENTES: farinha de trigo, fermento (mistura de isco e de fermento francês), água e sal.

MODO DE CONFEÇÃO: começa-se por fazer o isco, ou seja, a massa que serve de fermento. Caso se faça especificamente para uma só cozedura, o isco deve ser feito umas 6 a 7 horas antes. Em alternativa, pode-se usar a massa da fornada anterior, a chamada "massa velha". Na feitura da massa, juntam-se a água fria, o sal, o fermento e o isco, amassando com uma amassadeira durante 30 minutos. A quantidade de água utilizada é calculada a olho, sendo por vezes necessário juntar mais farinha para se obter a consistência desejada.

Seguidamente, verte-se a massa num estampador para levedar. A massa deve ser coberta com cobertores para levedar mais depressa. É ainda necessário dar uma volta à massa, a cada 30 minutos. Fica levedada 1 hora depois.

Depois de levedada, retalha-se a massa em partes iguais com o intuito de fazer bolos. É nesta altura que se dá o formato pelo qual o pão é sobejamente conhecido, sendo necessário dar-lhe entre seis a oito voltas, enrolando-o até fazer os cantos, para ficar com a forma de quatro cantos.

De seguida deve-se "couçar" o pão, acondicionando-o num tabuleiro para não perder a forma. Depois de ter sido "couçado", o pão fica em tabuleiros para uma segunda levedura, coberto com cobertores, no inverno, ou com o próprio lençol, no verão. O tempo desta levedura depende da temperatura ambiente, mas corresponde a cerca de 1 hora. Enquanto o pão está a levedar, acende-se o forno, se possível a lenha. Uma vez quente, tira-se o borralho e limpa-se o forno. Antes de se começar a enfornar, polvilham-se os pães com farinha para não se agarrarem à pá.

O pão deve cozer a uma temperatura nunca superior a 210º C, durante 20 minutos. Após este tempo, deve ficar ainda mais alguns minutos a corar, dependendo este tempo do facto de pretendermos um pão mais ou menos corado (Baptista e Tibério: 2008, 26-30).

Pães de Padronelo.

Regueifa
PAREDES

INGREDIENTES: farinha, fermento, água e sal.

MODO DE CONFEÇÃO: coloca-se a farinha na amassadeira elétrica, juntamente com água, sal e fermento. Inicialmente, esta tarefa era manual e executada numa masseira em madeira (onde a massa era também levedada), sendo um trabalho de grande exigência física. Amassados os ingredientes, coloca-se a massa a levedar numa estanca de inox. Após levedar e ser cortada em porções (denominadas “empelos”), pesando cerca de 10 kg, a massa é inserida no topo do sovador automático e sai, já laminada, na parte inferior. De seguida fazem-se os “borgões”. Dá-se o nome de “borgões” aos pedaços de massa que se finalizam manualmente, entrançando, antes de inserir a regueifa no forno. Os “empelos” de massa que saem do sovador automático são colocados na linha da divisora, máquina que dá forma aos “borgões”. Esta máquina divide a massa sem a “castigar” (macerar), não lhe retirando a força e emulando a forma manual de realizar este trabalho e as suas vantagens. Sendo o trabalho mais rápido ao ser executado com a máquina em questão, evitam-se efeitos secundários indesejáveis da demora na manipulação da massa, como o facto de “ganhar pele” (secar) antes de ir à estufa, o que acontece caso os “borgões” estejam numa mesa à espera para serem divididos mais de 15 ou 20 minutos. Para confecionar as regueifas de 1 kg usam-se os “borgões” de 0,5 kg, entrançando-se manualmente os dois; segue-se a mesma lógica de divisão de peso para as regueifas de 0,5 kg.

Forno para cozer regueifas.

Regueifa.

PREPARAR O FORNO: a Padaria Frei Tuck possui dois fornos antigos em tijolo de confeção artesanal, cada um com 15 m2, comportando ambos cerca de 350 regueifas. O forno é aquecido com *pellets*, visto a utilização da lenha ser proibida por lei. Após o aquecimento, fecha-se totalmente o forno e insere-se a regueifa. A massa liberta água à medida que vai cozendo e aproveita-se essa humidade para "dar banho ao pão" (deixar a água condensada cair sobre o pão em processo de cozedura, ficando com um aspeto brilhante). Como na altura em que a humidade cai sobre o pão este ainda não está cozido, abrem-se as condutas de ar dos fornos para as regueifas acabarem de cozer sem ganharem mais cor nem se queimarem. Num forno moderno, carrega-se apenas num botão para injetar água e causar este efeito.

Bacalhau à Freixieiro

CELORICO DE BASTO

INGREDIENTES[1]: 1 posta de bacalhau, 1 fatia de presunto, 4 batatas pequenas (ou a gosto), 2 cebolas, broa de milho tradicional, ovos, grelos, alhão, salsa e azeite a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: abre-se uma posta de bacalhau ao meio e coloca-se no seu interior uma fatia de presunto. Num tabuleiro, colocam-se as cebolas cortadas às rodelas e o alhão, juntando, de seguida, o bacalhau e as batatas golpeadas ao meio. Para finalizar, põem-se a salsa e o azeite. Leva-se ao forno. Recomenda-se a cozedura em forno a lenha. Desfaz-se a broa de milho e amassa-se com os ovos até fazer uma bola de massa. Quando o bacalhau estiver alourado, retira-se do forno, envolve-se com a massa, regando com bastante azeite, e volta-se a colocar no forno até alourar. De vez em quando, rega-se a broa com azeite. Enquanto o bacalhau está no forno, cozem-se os grelos para acompanhar.

1 Para uma pessoa.

Bacalhau
à Freixieiro.

Lampreia

PENAFIEL

INGREDIENTES: 1 lampreia grande (com cerca de 1,8 kg), 2 dentes de alho, 3 dl de vinagre de vinho tinto, pimenta e sal a gosto.

PREPARAÇÃO DA LAMPREIA (BASE DA CONFEÇÃO): antes de ser confecionada, a lampreia exige uma preparação prévia, decisiva para que o prato seja cozinhado em perfeitas condições. O processo de preparação tem início com o escaldar da lampreia apenas com água quente, o que lhe vai retirar todo o lismo. Depois, é bem limpa e sangrada para um frasco, onde já se encontram alguns condimentos do molho, como o vinagre de vinho tinto, o alho, a pimenta e o sal. Posteriormente, a lampreia é aberta para lhe serem retiradas as entranhas e um nervo que possui junto à cabeça, ponto fundamental, uma vez que este tem mau paladar. A pele da lampreia não é retirada. Parte-se a lampreia em bocados com a largura de três dedos, aproximadamente, sendo depois colocada num recipiente para tomar o gosto do molho.

Arroz de lampreia

INGREDIENTES[1]: 1 lampreia grande (com cerca de 1,8 kg), 250 gr de arroz, 1 cebola pequena, 2 dentes de alho, 3 dl de vinagre de vinho tinto, 2 colheres de sopa de azeite, água, pimenta e sal a gosto.

1 Para quatro pessoas.

Lampreia à bordalesa.

MODO DE CONFEÇÃO: prepara-se a lampreia como anteriormente referido. Posteriormente, a lampreia e o molho são colocados num tacho onde já se encontra um refogado de cebola e azeite, sendo depois estufada lentamente durante 20 a 25 minutos. Uma vez estufada, adiciona-se o arroz e uma porção de água que o cubra no tacho. Neste momento terminam-se os temperos, acrescentando-se sal e vinagre a gosto. Deixa-se levantar fervura e serve-se. O arroz deve ser servido bem malandrinho.

Lampreia à bordalesa

INGREDIENTES[2]: 1 lampreia grande (com cerca de 1,8 kg), 1 cebola pequena, 2 dentes de alho, 3 dl de vinagre de vinho tinto, 2 colheres de sopa de azeite, pimenta e sal a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: prepara-se a lampreia como anteriormente referido. De seguida, num tacho, faz-se um refogado com a cebola picada e duas colheres de sopa de azeite, não mais, uma vez que a própria lampreia liberta alguma gordura. Alourado o refogado, junta-se a lampreia e o molho, deixando a cozer durante cerca de 30 minutos, uma vez que dali segue para a mesa. Por norma, a lampreia é acompanhada de pão torrado e arroz branco, à parte.

2 Para quatro pessoas.

Sável

PENAFIEL

Sável de escabeche

INGREDIENTES[1]: 1 sável médio, 1 cebola grande, 2 dentes de alho, 1 cenoura pequena, 3 colheres de sopa de azeite, 2 dl de vinagre branco, sal e pimenta a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: prepara-se o sável, retirando-lhe as entranhas e as escamas, e corta-se em postas bastante finas. Fritam-se as postas em óleo e azeite e deixam-se arrefecer. Faz-se uma cebolada com cebola às rodelas, alho e azeite. Deixa-se alourar durante 2 a 3 minutos. Junta-se a cenoura ralada ao refogado, o que lhe vai conferir alguma cor, e deixa-se cozer mais 2 a 3 minutos, momento em que se junta o vinagre branco e se deixa o refogado levantar fervura. Junta-se sal e pimenta a gosto. Numa travessa, dispõem-se as postas de sável frias, sobre as quais se coloca a cebolada igualmente fria, cobrindo as postas na totalidade. O prato deve ser comido frio e apenas nos dias seguintes para o sável tomar o gosto da cebolada.

1 Para quatro pessoas.

Sável frito

INGREDIENTES[2]: 1 sável médio, arroz, azeite, óleo e sal a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: prepara-se o sável, retirando-lhe as entranhas e as escamas. Corta-se o peixe em postas bastante finas e tempera-se apenas com sal, para não alterar o sabor do próprio peixe. As postas devem ser partidas bem finas para que, no momento em que vai a fritar, as espinhas fiquem tostadas e praticamente impercetíveis. Em seguida, frita-se o sável numa porção de azeite e outra de óleo, o que lhe vai conferir um melhor sabor. O peixe é acompanhado, habitualmente, por arroz branco, arroz de feijão ou arroz de tomate e salada.

2 Para quatro pessoas.

Anho assado

VALE DO SOUSA

INGREDIENTES: anho, ossos e barriga de porco, chouriça, açafrão, salsa, cebola, sal, batatas e arroz.

MODO DE CONFEÇÃO: no dia em que se assa o anho, faz-se um caldo de carnes com ossos, chouriça, barriga de porco e açafrão. Acende-se, então, o forno a lenha (que tem de aquecer durante 1 hora) e, antes de inserir as assadeiras retangulares de barro vermelho vidrado com o arroz, rega-se este último com o caldo de carnes, ao qual se adiciona, nesse momento, um ramo de salsa e cebola, para retirar o "tique" (sabor) das gorduras do caldo.

Anho assado com batatas e arroz.

O processo de assar o anho demora 2 horas. As peças do anho são colocadas inicialmente num tabuleiro de alumínio e, passada cerca de 1 hora, viram-se. Sobre as assadeiras de barro que contêm o arroz estão umas grelhas em metal nas quais se colocam, então, as peças do anho a pingar. A porta do forno deve ser vedada com papel.

Anho assado a sair do forno a lenha.

O anho vai assando e vai-se virando "para não estragar" (ficar seco ou sem uniformidade no assado). As peças de carne são cobertas com película de alumínio para manterem a humidade e a suculência. À medida que os alimentos vão cozinhando, o forno vai "descaindo" (ficando menos quente). Vai-se abrindo o forno para verificar se o anho está tostado e, quando estiver, coloca-se um pano de cozinha molhado sobre a carne, ficando assim até servir. Num segundo forno são assadas batatas, que acompanham o anho na travessa a servir. O arroz é servido num pequeno alguidar de barro vermelho vidrado em forma de chapéu.

Anho assado com arroz de forno

MARCO DE CANAVESES

INGREDIENTES: anho, carne de galinha, de porco e de vaca, toucinho de porco, salpicão, presunto, arroz, batatas, cebolas, alho, salsa, açafrão, colorau, azeite, folha de louro, vinho branco e sal.

MODO DE CONFEÇÃO: no dia anterior à confeção, prepara-se um molho obtido por esmagamento de toucinho de porco, cebola, sal, alho, colorau, salsa picada, azeite, cebola e vinho branco. Unta-se o anho com este molho e deixa-se que o mesmo o absorva totalmente.

No dia seguinte, começa-se por aquecer o forno a lenha, pelo menos 1 hora e 30 minutos antes de se colocar o anho a assar. O forno está preparado para receber o anho quando o seu interior estiver todo branco.

Seguidamente, prepara-se a calda para o arroz, começando por cozer a galinha, o salpicão, o presunto, a carne de porco e de vaca, juntamente com a cebola, a folha de louro e o sal. Leva-se a calda a ferver o tempo suficiente. Entretanto, deita-se o arroz num alguidar apropriado, com rodelas de cebola, salsa, açafrão e um fio de azeite. Mistura-se bem.

Quando a calda estiver bem fervida, acrescenta-se ao arroz, mexendo novamente. Depois, coloca-se uma grelha por cima do alguidar do arroz e põe-se parte do anho por cima desta. O restante anho, juntamente com as batatas, irá numa pingadeira à parte. Regam-se as batatas com o molho que sobrou do tempero da carne. Colocam-se o alguidar do arroz e a "pingadeira" das batatas e do anho no forno. Após 1 hora, vira-se o anho e deixa-se acabar de assar.

Anho assado com arroz de forno e batatas.

Arroz de aba (de carne arouquesa)

CINFÃES

INGREDIENTES[1]: 750 gr de aba de vitela arouquesa certificada, 300 gr de arroz, azeite, alho, cebola, salsa, folha de louro, cenoura, pimento, pimenta e sal a gosto.

1 Para uma pessoa.

MODO DE CONFEÇÃO: parte-se a carne em pedaços grandes e estufa-se em lume brando constante. Adicionam-se os restantes ingredientes. Junta-se água em excesso para a medida do arroz e tempera-se, a gosto, com sal e pimenta. Quando o cozinhado fervilhar, adiciona-se o arroz. Uma vez cozido o arroz, serve-se ensopado.

Arroz de aba (de carne arouquesa).

Bazulaque ou verde

BAIÃO

INGREDIENTES: 750 gr de colada e sangue de anho, 200 gr de presunto (opcional), 100 gr de chouriço (opcional), 250 ml de vinho branco, 500 ml de caldo de bazulaque ou caldo de galinha, 1 limão, 7 dentes de alho, 5 folhas de louro, 2 cebolas, 1 ramo de salsa, pão de Padronelo q.b., azeite q.b. e sal a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: o principal ingrediente utilizado na confeção deste prato é designado de colada, expressão que engloba as vísceras do anho. Utilizam-se exclusivamente o fígado, o coração e os pulmões do animal. Atualmente, as dificuldades de obtenção dos pulmões por parte dos restaurantes que confecionam esta receita, como consequência da regulamentação sanitária aplicada à alimentação, têm resultado na substituição deste elemento por enchidos como o presunto e o chouriço.

A colada é preparada no dia prévio à confeção do bazulaque. Os seus componentes são cortados em pequenos pedaços, com cerca de um centímetro cada, e temperados com vinho branco, sal, alho e limão. O preparado deve ficar a marinar durante a noite para que adquira o gosto dos condimentos (Sousa, 2012).

A confeção inicia-se com a preparação de um refogado de cebola, alho e azeite. A colada preparada de véspera é escoada e colocada a estufar no estrugido. Acrescenta-se ao preparado a batata cortada em bocados muito pequenos, que se tornam quase impercetíveis depois de confecionado o prato. Deve deixar-se apurar durante cerca de 1 hora e 30 minutos até que o sabor do refogado penetre nos miúdos do animal. Acrescenta-se vinho branco. Estando o bazulaque intrinsecamente ligado à confeção de anho assado com arroz de forno, uma vez que a origem desta receita resulta do aproveitamento das suas vísceras, e, paralelamente, sendo ambos origi-

Confeção.

nalmente confecionados em ocasiões festivas, é comum que se cozinhem em simultâneo. Assim, é frequente que se use a calda que permite confecionar o arroz de forno nesta fase da preparação do bazulaque, misturando-se com o vinho branco que é acrescentado ao estufado de miúdos. Esta calda é composta por um caldo de galinha, alho, salsa e, mais recentemente, é comum acrescentar-se presunto.

Depois de bem apurado e de retificados os temperos acrescenta-se pão de Padronelo. O pão é previamente cortado em pequenos pedaços com cerca de um centímetro cada. Utiliza-se preferencialmente pão seco, sobrante dos dias anteriores. O pão amolecido transforma o caldo, até então líquido e assemelhado a uma sopa, num preparado espesso, com a consistência de uma papa que lhe é característica. A quantidade de pão utilizada varia de acordo com a consistência que se pretende dar ao bazulaque, juntando-se aos poucos e deixando-se amolecer antes de se voltar a acrescentar.

O sangue do animal, igualmente utilizado na confeção, é preparado à parte. Coze-se em água fervente e folhas de louro a quantidade de sangue que se pretende utilizar. O sangue, depois de cozido, adquire uma textura grumosa. É o último ingrediente a ser acrescentado ao bazulaque, deixando-se depois o preparado a apurar durante poucos minutos para que os diferentes sabores se misturem.

O bazulaque é consumido quente e, atualmente, é servido como entrada. De natureza farta, deve ser comido em pequenas quantidades, satisfazendo rapidamente o apetite. Tradicionalmente, é servido sem acompanhamento, todavia, na localidade de São João de Ovil, no concelho de Baião, é frequente comer-se uma variante desta receita acompanhada de massa (macarrão) (Gomes, 1997).

Bife à Santa Eufémia

CASTELO DE PAIVA

Bifes a fritar.

INGREDIENTES: 1 bife de vitela de raça arouquesa (no mínimo com 800 gr), 2 cebolas médias, óleo, vinho verde tinto e sal a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: o bife deve ser cortado da peça na hora em que vai ser confecionado, escolhendo-se sempre a carne da perna (alcatra), a melhor parte do animal. Tempera-se apenas com um pouco de sal e leva-se ao tacho a fritar em óleo. Uma vez frito, retira-se o bife do tacho e, no seu molho, confeciona-se a cebolada. Colocam-se no tacho as cebolas cortadas às rodelas, adiciona-se um pouco de vinho verde tinto e deixa-se alourar. Por fim, espalha-se a cebolada sobre o bife, que se serve acompanhado com batatas fritas e arroz branco.

Cebolada.

Cabrito assado com arroz de forno

BAIÃO

INGREDIENTES[1]: (para o cabrito) 1 kg de cabrito, 2 ramos de alecrim, 4 folhas de louro, 5 dentes de alho, 1 cebola, 250 gr de banha de porco, 1 fio de azeite, carqueja e sal a gosto; (para o arroz) duas porções de água para uma de arroz, 1 osso de presunto e 1 cebola inteira; (para as batatas) 5 batatas pequenas e sal a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: tradicionalmente, o cabrito utilizado na preparação deste prato é morto na véspera da sua confeção. A carne é lavada e partida em duas ou mais porções, não sendo frequente a apresentação à mesa do animal inteiro. Retiram-se os miúdos. São igualmente removidas algumas gorduras em excesso, mantendo-se outras para acentuar o paladar da carne e para dar gosto ao arroz que as recebe durante o processo de cozedura no forno.

Prepara-se uma pasta uniforme e consistente, esmagando-se o alecrim, a carqueja, o louro, o alho, a cebola, o azeite, o sal e a banha de porco. A carne é barrada com essa pasta, deixando-se a marinar durante a noite num local fresco. Para reduzir o tempo de confeção deste prato no dia em que será servido, preparam-se, de véspera, as batatas que o acompanham, descascando-as, partindo-as em quartos e reservando-as em água. Horas antes de o prato ir à mesa inicia-se a confeção do arroz com a colocação do osso de presunto e da cebola em água a ferver. Este preparado permanece no lume por várias horas, associando à água o gosto do osso de presunto. A calda que daí resulta servirá de base à cozedura do arroz, conferindo-lhe um sabor característico. Poder-se-á, de igual forma, utilizar uma calda resultante da preparação de outras carnes ou enchidos.

Enquanto o forno é aquecido, prepara-se um estrugido de cebola e banha de porco, ao qual se acrescenta o arroz e a calda anteriormente confecionada. O preparado é colocado num alguidar, que é introduzido no forno logo que este esteja suficientemente quente. Colocam-se paus de urze apoiados no rebordo deste recipiente e, sobre estes, dispõem-se as peças de carne de cabrito. Numa outra assadeira de barro colocam-se as batatas temperadas exclusivamente com sal e, sobre elas, as peças de carne sobrantes, apoiadas igualmente em paus de urze. Durante a cozedura no forno, a gordura da carne e da pasta utilizada no seu tempero cai sobre as batatas e o arroz, conferindo-lhes um sabor que os distingue do arroz e das batatas preparados segundo outras receitas mais vulgares. O forno é aberto várias vezes para virar a carne, de modo a que esta asse uniformemente. O preparado está pronto ao fim de aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

1 Para quatro pessoas.

Cabrito assado com arroz de forno.

Capão à Freamunde

PAÇOS DE FERREIRA

INGREDIENTES: 1 capão, 1 cálice de Vinho do Porto, vinho branco, cebola, banha de porco, miúdos do capão, farinha de pau, presunto, salpicão, limão, alho, sal, pimenta, azeite e manteiga a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: o capão é embriagado com um cálice de Vinho do Porto 30 minutos antes de se matar. Seguidamente, depena-se, abre-se e lava-se. Na véspera da confeção, põe-se em água fria com limão às rodelas durante 1 hora. Posteriormente, escorre-se e coloca-se a marinar em vinha-d'alhos, composta por alho esmagado, vinho branco, sal, pimenta e algumas colheres de azeite. Vira-se o capão diversas vezes e esfrega-se com este molho.

No dia da confeção faz-se um refogado numa caçarola com cebola cortada às rodelas, banha de porco e azeite. "Estalando" a cebola, junta-se a manteiga, o vinho branco e o sal. O capão é escorrido, regado com este molho e recheado com "farófia" (farinha de pau/mandioca desfeita em azeite), presunto e salpicão picados e com os respetivos miúdos. O recheio é um dos elementos fundamentais na qualidade final do capão assado. Coloca-se o capão numa pingadeira ou assadeira de barro e leva-se ao forno para assar lentamente, entre 3 a 4 horas. O forno não deve ultrapassar os 150º C.

Esta receita demora mais tempo, porque assa lentamente; depois, coloca-se o lume mais forte para tostar um bocadinho. Fica mais saboroso se for assado em forno a lenha. Pica-se o capão com palitos ou com um garfo, com cuidado para não estalar a pele que conferirá beleza ao assado, e vai-se regando com o molho. A pele deve ficar loura e estaladiça.

Opcionalmente, pode-se regar o capão com algumas gotas de Vinho do Porto, besuntá-lo com manteiga e embrulhá-lo numa folha de couve na altura em que este está a tostar. Pode-se, igualmente, colocar uma folha de alumínio sobre o capão nesta fase da confeção.

Capão à Freamunde.

Cavacas de Resende

RESENDE

INGREDIENTES[1]**:** 8 ovos[2] e 7 gemas, 750 gr de açúcar, 280 gr de farinha, 2 dl de água e manteiga q.b.

MODO DE CONFEÇÃO: introduzem-se os ovos inteiros e as gemas num alguidar. Acrescenta-se 250 gr de açúcar e mistura-se muito bem até obter um preparado branco e espumoso. Junta-se a farinha e mistura-se novamente até a massa ficar bem ligada e homogénea. Deita-se a massa num tabuleiro de bordos altos, bem untado com manteiga, e leva-se a cozer em forno a lenha, a uma temperatura branda. Entretanto, faz-se uma calda em ponto de espadana, misturando-se o restante açúcar e a água. Uma vez cozida a massa, vira-se sobre um guardanapo e deixa-se arrefecer. Corta-se, depois, em retângulos de 5 cm de comprimento, por 2,5 cm de largura e 2 cm de espessura. De seguida, passam-se as fatias pela calda de açúcar e farinha e deixam-se sobre uma grade até arrefecerem.

1 Para uma dúzia de cavacas.
2 Os ovos devem ser frescos e caseiros.

Cavacas de Resende.

Cavacas de Resende.

Cavacas de Resende.

Doces conventuais

AMARANTE

Dos cinco doces conventuais de Amarante, quatro têm como base o mesmo recheio e ingredientes. Brisas do Tâmega, papos de anjo, foguetes e bolos de São Gonçalo são confecionados com um recheio constituído por ovos, amêndoa ralada e açúcar em ponto. Em termos de confeção, a principal diferença entre estes doces reside no facto das brisas do Tâmega e dos papos de anjo não necessitarem de ir ao forno, ao contrário do que acontece com os foguetes e com os bolos de São Gonçalo.

Doçaria conventual de Amarante.

Ovos moles (base da confeção)

INGREDIENTES: 15 dúzias de ovos (14 dúzias só de gemas e 1 dúzia de ovos inteiros), 200 gr de amêndoa ralada, 6 kg de açúcar e manteiga q.b.

MODO DE CONFEÇÃO: misturam-se os ovos com a amêndoa ralada, aos quais se junta o açúcar em ponto de pérola, preparado entretanto. Depois de envolver ligeiramente os ingredientes, a massa daí resultante é colocada num grande tacho de inox e vai ao lume para cozer lentamente, cerca de 45 minutos, até ficar bastante pastosa e espessa. Durante a cozedura a massa deve ser mexida várias vezes.

Ovos moles (base da confeção).

Bolos de São Gonçalo

INGREDIENTES: 15 dúzias de ovos (14 dúzias só de gemas e 1 dúzia de ovos inteiros), 200 gr de amêndoa ralada, 6 kg de açúcar e manteiga q.b.

MODO DE CONFEÇÃO: juntam-se os ovos, o açúcar em ponto (fervido com água) e a amêndoa ralada e mexe-se até ficarem bem envolvidos. A mistura, bastante líquida, é colocada em pequenas formas circulares de inox, untadas com manteiga, que vão ao forno para cozer durante 15 minutos. Saído do forno e depois de arrefecer, o doce é desenformado, ficando com um aspeto brilhante, com formato semelhante a um "queijinho" e uma cor amarela viva, fruto da grande quantidade de ovos.

Bolos de São Gonçalo.

Brisas do Tâmega.

Brisas do Tâmega

INGREDIENTES: ovos moles, bolacha de baunilha e calda de açúcar.

MODO DE CONFEÇÃO: doce constituído, principalmente, por massa de ovos moles que, depois de arrefecida, é colocada numa pequena forma alongada feita de bolacha de baunilha. O nome dos doces deve-se exatamente ao feitio da forma, que simboliza as antigas brisas do Tâmega (barcos de pequena dimensão utilizados no rio Tâmega). No fim do processo, é colocada sobre o recheio calda de açúcar bem espessa que, depois de arrefecida, vai endurecer e "fechar" o doce.

Foguetes

INGREDIENTES: ovos moles, folha de hóstia (massa de trigo) e calda de açúcar.

MODO DE CONFEÇÃO: doce constituído, principalmente, por massa de ovos moles que, depois de arrefecida, é colocada em pequenas porções alongadas sobre folha de hóstia retangular. O recheio é assim envolvido e enrolado pela folha de hóstia, deixando apenas as extremidades da massa visíveis. O doce está pronto para ir ao forno, onde fica cerca de 15 minutos. Saído do forno e depois de arrefecer, é totalmente coberto com calda de açúcar.

Foguetes.

Lérias.

Lérias

INGREDIENTES: 2 kg de açúcar, 2 kg de amêndoa ralada, 0,5 kg de farinha de trigo, água (a gosto) e calda de açúcar.

MODO DE CONFEÇÃO: juntam-se a amêndoa ralada, a farinha de trigo e o açúcar em ponto (fervido com água) e amassa-se até ficarem bem envolvidos. Depois de pronta, a massa é cortada em pequenas porções, sendo-lhe dado um feitio circular e achatado. Posteriormente, o doce vai ao forno para cozer durante cerca de 10 minutos. Saído do forno e depois de arrefecer, é totalmente coberto com calda de açúcar.

Papos de anjo

INGREDIENTES: ovos moles, folha de hóstia (massa de trigo) e açúcar q.b.

MODO DE CONFEÇÃO: doce constituído, principalmente, por massa de ovos moles que, depois de arrefecida, é colocada em pequenas porções sobre folha de hóstia. Em seguida, passa-se uma esponja humedecida com água pela hóstia, em torno do recheio, e dobra-se a folha sobre o mesmo. Uma vez húmida, a hóstia vai colar e envolver o recheio totalmente sem vazar. Depois de colada, deve cortar-se a folha de hóstia, dando-lhe um formato semelhante a um rissol. O doce é depois coberto com calda de açúcar e, por fim, passado por açúcar branco granulado, que fica agarrado à calda.

Papos de anjo.

Doces de feira

VALE DO SOUSA E BAIXO TÂMEGA

Biscoito da Teixeira

INGREDIENTES: 1 dúzia de ovos, 1 kg de farinha, 1 kg de açúcar amarelo, 50 gr de bicarbonato por cada quilo de farinha e açúcar, 2 dl água e raspa de 1 limão.

MODO DE CONFEÇÃO: numa taça, misturam-se os ovos. Depois de bem batidos, junta-se o açúcar. Bate-se novamente até a mistura engrossar. De seguida, bate-se o bicarbonato desfeito com um pouco de água e raspa de limão. Por fim, adiciona-se a farinha. Mistura-se muito bem. Leva-se a cozer em forno a lenha ou elétrico, pré-aquecido a 190º C, durante 30 minutos.

Biscoito da Teixeira.

Bolinhos de amor

INGREDIENTES: (para a massa) 6 ovos inteiros, 8 gemas de ovo, 150 gr de açúcar, 250 gr de farinha e raspa de 1 limão; (para a cobertura) 150 gr de açúcar em pó, 1 clara de ovo e sumo de 1 limão.

MODO DE CONFEÇÃO: misturam-se os ovos inteiros, as gemas e o açúcar. Bate-se durante 20 minutos, sem parar, até obter uma massa fofa. Adicionam-se a farinha peneirada e a raspa de limão. Num tabuleiro com papel vegetal untado, colocam-se pequenas porções de massa, bem separadas.

Para fazer estas porções utiliza-se uma colher de sopa. De seguida, coloca-se o tabuleiro no forno, pré-aquecido a 200º C, durante 10 minutos. Quando estiverem cozidas, retiram-se do tabuleiro e deixam-se arrefecer. Para a confeção da cobertura, batem-se o açúcar, a clara de ovo e o sumo de limão, até ficar tudo bem misturado. Convém que o açúcar esteja no ponto de pérola. Com este preparado ainda quente, untam-se os bolos e deixa-se secar. A tradição refere que o açúcar deve estar bem quente, sendo que os riscos devem ser feitos com os dedos. Contudo, é preciso ter o máximo de cuidado para não se queimar.

Bolinhos de amor.

Confeção.

Cavacas

INGREDIENTES[1]: (para a massa) 4 gemas de ovos, 3 ovos inteiros, 200 gr de açúcar, 1 limão, 175 gr de farinha de trigo sem fermento, farinha e manteiga a gosto; (para a cobertura) 150 gr açúcar em pó, 1 clara de ovo e 1 limão.

MODO DE CONFEÇÃO: batem-se os ovos inteiros, as gemas e o açúcar durante 20 minutos, sem parar. De seguida, juntam-se a raspa de limão e a farinha peneirada. Mistura-se tudo, sem bater. Unta-se um tabuleiro com manteiga, forra-se com papel vegetal e polvilha-se com farinha. Com um saco de pasteleiro fazem-se pequenas gotas de massa no tabuleiro. Leva-se ao forno, pré-aquecido a 180º C, não mais de 10 minutos. Verifica-se a cozedura com um palito. Uma vez cozidas, retiram-se do forno e deixam-se arrefecer. Depois, envolvem-se as cavacas com o açúcar *glacé*. Este é feito misturando muito bem o açúcar em pó e a clara de ovo, juntando, a pouco e pouco, uma colher de sobremesa de sumo de limão. O *glacé* está pronto quando tiver uma textura brilhante. Uma vez terminado, o preparado deve ser passado pela superfície das cavacas com os dedos em formas circulares. Deixa-se secar.

Cavacas.

1 Para 50 cavacas.

Melindres

INGREDIENTES: 10 gemas de ovos e meio arrátel[1] de açúcar em pó.

MODO DE CONFEÇÃO: “Botão-se dez gemas de ovos em hum tacho com meio arratel de açucar em pó da Ilha da Madeira; como este polme estiver grosso, fação-se os milindres, deitando-se com huma colher sobre papeis, e sejão do tamanho de pastilhas, cozão-se em fogo brando, para que se não chamusquem, e cozidos mande-se á meza” (Rodrigues, 1821).

Melindres.

1 Unidade de base de peso do antigo Sistema Português de Medidas usada até ao século XIX. Equivalia a um peso atual de 459,5 gr.

Rosquilhos

INGREDIENTES: 1 dúzia de ovos, 600 gr de farinha com fermento, açúcar, sal e raspa de limão a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: “São preparados com uma dúzia de ovos batidos com sal e raspas de limão, a que se junta 600 gr de farinha com fermento, até que a massa fique endurecida e apta a ser esticada para enroscar à maneira de cada um. Vai então a um tabuleiro enfarinhado e daí ao forno bem quente durante vinte minutos. A cobertura é feita de açúcar em ponto, onde, quando o açúcar ainda está quente, se mergulham as roscas uma a uma até se molharem bem!”[1].

1 CÂMARA MUNICIPAL DE LOUSADA – *Rosquilhos* [Em linha]. Lousada: Câmara Municipal de Lousada. [consult. 2013]. Disponível em www: <URL: http://www.cm-lousada.pt/>.

Rosquilhos.

Sonhos

INGREDIENTES: 50 cl de água, 25 cl de manteiga, 350 gr de farinha, 10 ovos, 2 gr de sal, 150 gr de açúcar, casca de limão e 15 gr de canela em pó.

MODO DE CONFEÇÃO: colocam-se num tacho a água, a manteiga, a casca de limão e o sal. Leva-se ao lume e, quando levantar fervura, retira-se a casca de limão e junta-se a farinha de uma só vez. Mistura-se muito bem com uma colher de pau, tendo o cuidado de não deixar aderir ao tacho. De seguida, retira-se do lume e deixa-se arrefecer. Adicionam-se os ovos, dois a dois, mexendo sempre entre cada adição, até estarem bem absorvidos pela massa. Realizada esta etapa, fazem-se bolas com a massa, fritando-as em óleo quente (150º C). Uma vez os sonhos fritos (com uma cor dourada), retiram-se da frigideira com uma escumadeira e escorrem-se bem para não ficarem muito oleosos. Por fim, são passados pela calda de açúcar.

Para fazer a calda, deitam-se num tacho água, açúcar, casca de limão e canela. Há quem adicione, ainda, casca de laranja. Mistura-se e deixa-se ferver durante 15 minutos. Após este tempo, retira-se a casca de limão (e a de laranja). A calda está pronta para ser deitada por cima dos sonhos.

Sonhos.

Velhotes.

Velhotes

INGREDIENTES: "Fermento: 6,000 g; farinha: 20,000 g; assucar: 6,490 gm; ovos inteiros: 30; canéla: 3,100 [?] gm; essência de limão: 10 gôtas; asafram: 2 gramas"[1].

MODO DE CONFEÇÃO: os ingredientes são amassados numa masseira. A massa leveda e corta-se depois em "empelos" redondos, que se inserem na máquina divisora e da qual saem 30 unidades cortadas. Duas destas porções são unidas e enroladas para, depois, serem alongadas e dobradas a meio, de forma a poderem ser tendidas quatro a quatro nos tabuleiros de enfornar, formando "pazadas" (grupo de quatro porções alongadas de pão doce, sendo este doce assim vendido).

1 CONFRARIA GASTRONÓMICA DO VELHOTE – *O velhote* [Em linha]. Confraria Gastronómica do Velhote. [consult. 2013]. Disponível em www: <URL:http://www.cgvelhote.com/>.

Falachas

RESENDE

Castanhas. Ingrediente principal das Falachas.

INGREDIENTES: 200 gr de farinha de castanhas piladas, 100 gr de farinha de trigo, 100 gr de açúcar, 200 ml de água e 1 colher de chá de sal.

MODO DE CONFEÇÃO: colocam-se todos os ingredientes numa taça e amassam-se bem. Com a massa, moldam-se bolas não muito pequenas e espalmam-se. Estes doces devem ser achatados. Cobre-se o fundo de um tabuleiro de forno com folhas de castanheiro e põem-se as falachas em cima. Leva-se ao forno a cozer, pré-aquecido a 200º C, até ficarem douradas. Para verificar se estão cozidas, bate-se com os nós dos dedos na base. Se o som for oco significa que estão prontas.

Pão de ló de Margaride

FELGUEIRAS

INGREDIENTES: 19 gemas de ovos, 6 ovos inteiros, 500 gr de açúcar, 250 gr de farinha sem fermento, 2 cascas de limão, 1 pitada de sal, margarina q.b.

MODO DE CONFEÇÃO: deitam-se os ovos, o açúcar, as cascas de limão e o sal num recipiente amplo e mistura-se durante 30 minutos, até a mistura clarear e fazer castelo. Retiram-se as cascas de limão e, aos poucos, junta-se a farinha peneirada no momento. A farinha não deve ser batida, mas misturada com as mãos, sendo necessário o trabalho simultâneo de duas pessoas, uma para peneirar e outra para misturar os ingredientes. Estas ações devem demorar cerca de 30 minutos. Um dos segredos de um bom pão de ló reside na forma como se bate e se mistura, que deve ser feita lentamente.

De seguida, prepara-se uma forma de barro não vidrado, forrada com papel almaço cortado em quadrados, sobrepostos em bico, untados com margarina e polvilhados com farinha. A forma é composta por três tigelas, duas do mesmo tamanho e uma mais pequena, sendo esta última colocada invertida no centro de uma das tigelas, formando um cone. Deita-se na forma a massa. Os bicos do papel devem ser virados para dentro e depois tapa-se com a outra tigela. Leva-se ao forno a lenha, moderadamente quente (a uma temperatura entre os 200º C e os 220º C), durante 40 minutos, no máximo. Verifica-se a cozedura com um palito. Uma vez cozido, retira-se do forno e desenforma-se, deixando-se arrefecer.

Formas de barro.

Aquecimento do forno.

Pão de ló de Margaride.

Sarrabulho doce

VALE DO SOUSA

INGREDIENTES[1]**:** 0,5 kg de sangue de porco cozido, 0,5 l de água, 6 pães de Padronelo, 0,5 kg de açúcar, 2 paus de canela, 3 colheres de sopa de mel e sal a gosto.

MODO DE CONFEÇÃO: uma vez cozido o sangue de porco, de preferência numa panela de ferro à lareira, coloca-se uma outra panela ao lume com a água, os paus de canela, o açúcar, o mel e o sal. Deixa-se cozer. De seguida, acrescenta-se o pão de Padronelo cortado em pedaços muito pequenos. Mistura-se muito bem. Após uma cozedura de 10 minutos, esfarela-se o sangue cozido por cima. Deixa-se levantar mais um pouco de fervura. Mexe-se novamente e serve-se ainda quente.

1 Para 4 pessoas.

Sarrabulho doce. Fonte: Albano Moreira da Costa – Associação Cultural.

Sopa seca

VALE DO SOUSA

INGREDIENTES: pedaços de orelheira, chispe, costelinhas, salpicão, presunto, toucinho, chouriço, galinha e vitela (cada um dos ingredientes é opcional e a gosto), 1 ramo de hortelã, 3 colheres de sopa de mel, canela em pó a gosto, 1 pau de canela, açúcar a gosto, 40 gr de pão de mistura (trigo e centeio) fatiado, 1 cálice de Vinho do Porto, frutos secos (amêndoas, nozes, pinhões, avelãs) picados, em pedaços ou lascas (cada um dos ingredientes é opcional e a gosto), 1 casca de limão, 4 ovos e 1 pitada de sal.

MODO DE CONFEÇÃO: levam-se as carnes a cozer em água abundante e ligeiramente temperada com sal, casca de limão, pau de canela e Vinho do Porto. Depois de bem cozidas, côa-se o caldo e juntam-se-lhe o mel, a canela em pó e o açúcar. Corta-se o pão em fatias, como se fosse para rabanadas, e coloca-se num recipiente de barro vidrado. Polvilha-se o fundo desse alguidar com açúcar e canela e, cuidadosamente, vão-se colocando as fatias em camadas, separadas por açúcar e canela, os frutos secos e as folhas de hortelã. Vão-se regando com o caldo doce quente, devendo ficar bem abeberadas. A finalização é dada pelos ovos inteiros batidos, deitados por cima do preparado, que depois vai ao forno, para conferir um aspeto dourado e crestado. Serve-se assim que sai do forno, no próprio recipiente de barro, enfeitado com um ramo de hortelã.

Ingredientes.

Preparação.

Sopa seca.

Dicas e segredos[1]

Costuma-se dizer que, para a confeção de um prato ou doce regional, ter mãos habilidosas e fazer uma cuidada seleção de ingredientes são duas condições fundamentais. Contudo, não chega. Existem sempre truques e segredos simples que ajudam a preparar um prato ou doce que até os deuses gostariam que partilhássemos com eles. Deixamos aqui alguns conselhos.

> Faça uma lista de todos os ingredientes necessários para a confeção do prato ou doce. Assim, não se esquecerá de nenhum deles e terá uma sensação de segurança na confeção, evitando compras de última hora. Sempre que possível, use ingredientes caseiros. Vai notar a diferença no final. Exemplo disso são os ovos. Se utilizar ovos caseiros na confeção de um bolo verificará que este ficará mais "amarelinho".

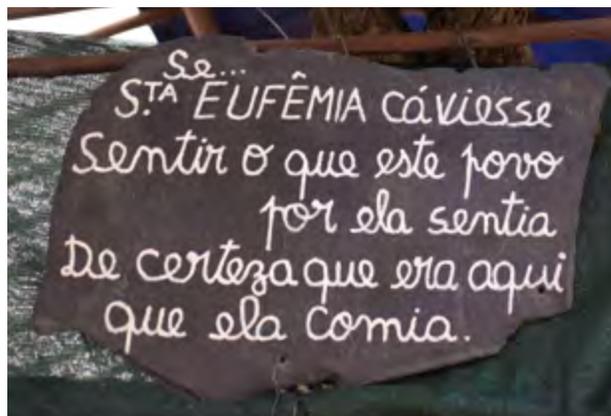
> Para evitar improvisos, não se esqueça do material básico: abre-latas, balança, coador, colher de pau, duas a quatro formas ou tabuleiros de diferentes tamanhos para bolos, espátula de borracha, espremedor, facas, passador, pratos para bolos, ralador, rolo de massa, saco de pasteleiro, tabuleiro para assar, termómetro e tesoura de cozinha. Caso pretenda fazer cavacas de Resende, a tradição impõe que seja necessário um forno alimentado a lenha e o chamado "banco", isto é, um utensílio formado por um alguidar dentro de um banco e ladeado por correias que batem a massa.

1 Para a realização deste texto recorremos às tradições e costumes da região e a bibliografia especializada, nomeadamente Goucha (1987) e Modesto (1991).

> Antes de confecionar um prato ou doce comece por pesar todos os ingredientes indicados na receita, colocando-os ordenadamente na mesa de trabalho. Assim, não perderá tempo quando chegar a altura de usar esses ingredientes.

> No caso de um doce que leve açúcar em ponto, nunca mexa muito depressa este ingrediente, pois corre o risco de ficar areado.

> Quando tiver que utilizar fermento em pó nos doces, este deve ser misturado com farinha.

> Se houver necessidade de misturar manteiga ou margarina tal deverá ser feito em banho-maria.

Festa de Santa Eufémia. Publicidade de um restaurante.

> Para se saber se um bolo está cozido, espete um palito ou, em alternativa, um pedaço de esparguete cru. Se o palito ou substituto sair seco, o bolo está cozido. Caso não aconteça, o bolo terá de ficar mais algum tempo no forno. Existem outras técnicas em função da especificidade do bolo que se está a fazer. Um exemplo são as falachas, em que se bate com os nós dos dedos para ver se já estão ou não cozidas.

> Caso pretenda juntar frutos secos ao bolo, estes devem ser primeiramente passados por farinha para que não fiquem no fundo da forma.

> Formas novas devem ser previamente untadas e colocadas no forno durante 15 minutos para que, quando forem usadas, não queimem o bolo por baixo.

> Ao retirar a forma do forno, coloque-a de boca para baixo, em cima de um pano húmido. Isto fará com que o bolo possa sair com maior facilidade.

> Existem bolos que não devem ser cortados com a faca. Manda a tradição que o biscoito da Teixeira e o pão de ló sejam partidos com a mão. Por conseguinte, ao confecionar um bolo regional, esteja atento ao que a tradição recomenda para que possa retirar a maior satisfação do doce.

> O "três em um": faça pão de Padronelo e aproveite o que restar para fazer bazulaque ou sarrabulho doce.

> Por fim, acompanhe o prato ou doce com licores ou vinhos da região. É o toque complementar para se experimentar um dos melhores prazeres da vida.

Devoto numa cerimónia religiosa
a degustar uma cavaca.

Calendário de confeção e degustação

Embora possa confecionar e degustar os pratos e doces em qualquer altura do ano, recomendamos os seguintes dias, períodos festivos e eventos gastronómicos, de acordo com os costumes e tradições do território dos vales do Sousa, do Douro e do Tâmega.

Dia a dia

De segunda a sábado: broa de milho e pão de Padronelo.

Domingo: regueifa.

Casamentos: bazulaque ou verde.

Ocasiões especiais (aniversários, ofertas a amigos e emigrantes): bolinhos de amor.

Época de matança do porco (dezembro e janeiro): sarrabulho doce e pão de Padronelo.

Dias festivos

Festa de São Brás, Resende (primeiro fim de semana de fevereiro): falachas.

Carnaval: sopa seca.

Páscoa: cavacas de Resende e pão de ló de Margaride.

Corpo de Deus, Penafiel: anho assado.

Festa da Senhora do Salto, Aguiar de Sousa, Paredes (primeiro domingo de maio): doces de feira e regueifa.

Pesagem de cavacas.

Natureza morta com bolos. Pintura a óleo sobre tela. Josefa de Ayala (ou de Óbidos) (©ADF/DGPC, José Pessoa, 1999).

Festa de São Gonçalo, Amarante (primeiro fim de semana de junho): doces conventuais e pão de Padronelo.

Romaria da Senhora Aparecida, Torno, Lousada (13 a 15 de agosto): doces de feira.

Festas de São Bartolomeu, Baião (24 de agosto): biscoito da Teixeira.

Festa de Santa Eufémia, Paraíso, Castelo de Paiva (14 a 16 de setembro): bife à Santa Eufémia.

Festa da Nossa Senhora do Rosário, Duas Igrejas, Penafiel (primeiro fim de semana de outubro): sopa seca.

Feira de São Martinho, Penafiel (novembro): doces de feira.

Festa e Feira de Santa Luzia, Freamunde, Paços de Ferreira (13 de dezembro): capão à Freamunde.

Natal: cavacas de Resende, pão de ló de Margaride e sonhos.

Eventos gastronómicos

Rotas Gourmet, Lousada (todo o ano): broa de milho, bolinhos de amor e pão de ló.

Festival da Lampreia, Entre-os-Rios, Eja, Penafiel (março): lampreia e sável.

Festa das Cavacas, Caldas de Aregos, Resende (março ou abril): cavacas de Resende.

Festival do Pão de Ló, Pombeiro de Ribavizela, Felgueiras (domingo de Ramos): pão de ló e doces de feira.

Festival do Verde, Sanche, Amarante (maio): bazulaque ou verde.

Festival do Anho Assado do Marco de Canaveses (último fim de semana de maio): anho assado com arroz de forno.

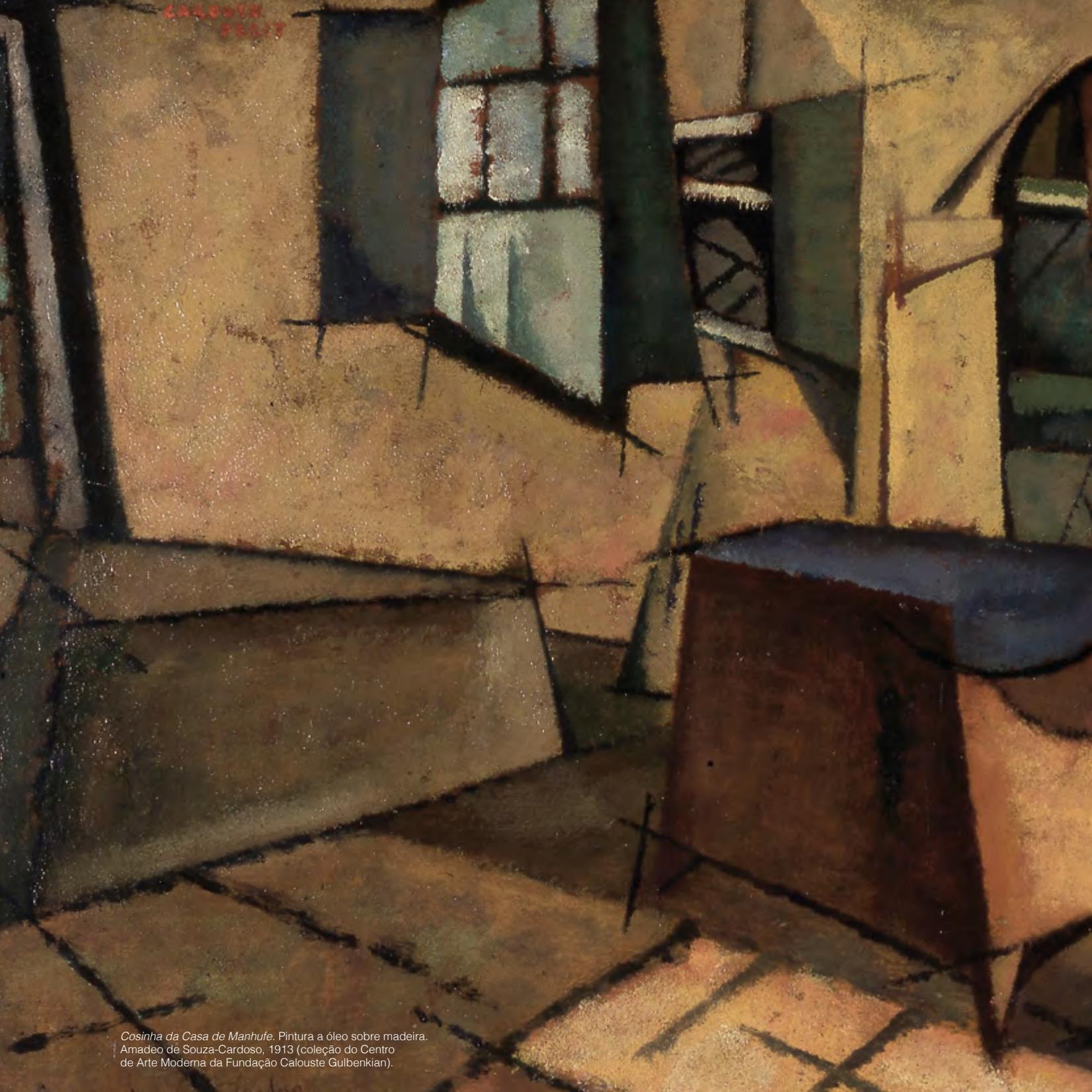
Feira dos Doces Conventuais, Amarante (segundo fim de semana de maio): doces conventuais.

Festa do Doce Terras de Payva, Castelo de Paiva (junho): doces de feira e pão de ló.

Festival do Anho Assado e do Arroz do Forno, Baião (último fim de semana de julho): anho assado com arroz de forno.

Expomontemuro – Feira Regional, Cinfães (julho): arroz de aba (de carne arouquesa).

Feira de Artesanato e Gastronomia, Celorico de Basto (terceiro fim de semana de agosto): bacalhau à Freixieiro.

Semana Gastronómica do Capão à Freamunde, Paços de Ferreira (entre o último fim de semana de novembro e 13 de dezembro): capão à Freamunde.

Cosinha da Casa de Manhufe. Pintura a óleo sobre madeira.
Amadeo de Souza-Cardoso, 1913 (coleção do Centro
de Arte Moderna da Fundação Calouste Gulbenkian).

Fontes e bibliografia

Fontes orais

Alfredo Rodrigues (Restaurante Recanto dos Carvalhos) – Cabrito assado com arroz de forno.

Anabela Moura – Falachas e cavacas de Resende.

António Pinto (Residencial Borges) – Bazulaque ou verde.

Câmara Municipal de Cinfães – Arroz de aba (de carne arouquesa).

Carlos Teixeira – Bife à Santa Eufémia.

Carolina Sousa (Adega Pintassilgo) – Anho assado.

Conceição Couto – Broa de milho.

Conceição de Jesus – Biscoito da Teixeira.

Confeitaria da Ponte – Doces conventuais.

Confraria do Anho Assado com Arroz de Forno – Anho assado com arroz de forno.

Elisabete Silva – Bacalhau à Freixieiro.

Iolanda Sá (Frei Tuck – Loja de Paredes) – Regueifa.

José Mota (Confeitaria da Ponte) – Doces conventuais.

Manuela Pinto (Restaurante Monte Rebel) – Bazulaque ou verde.

Manuela Silva (Herdeiros de Firmino José Duarte) – Bolinhos de amor.

Maria da Conceição Silva (Restaurante Miradouro) – Lampreia e sável.

Restaurante Tascareca – Sonhos.

Ricardo Carvalho (Câmara Municipal de Castelo de Paiva) – Bife à Santa Eufémia.

Rosalina Oliveira – Capão à Freamunde.

Teresa Ruão (Restaurante Cozinha da Terra) – Sopa seca.

[S.a.] – Eça de Queiroz [material fotográfico]. *Illustração portugueza*. Ano 1, n.º 2 (nov. 1903) 1. Disponível em www: <URL: http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/IlustracaoPortuguesa.htm>.

AA.VV. – *Tesouro gastronómico da nossa terra*. Resende: [s.n.], 2009. Texto policopiado.

ADER-SOUSA – Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa – Sarrabulho doce. In *Receita tradicional das terras do Sousa*. Felgueiras: Ader-Sousa – Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa, [s.d.].

BASTO, Manuel – A alimentação no quotidiano monástico. In VI CONGRESSO GALIZA E NORTE DE PORTUGAL: SABERES E SABORES, Chaves, 2005 – *Livro de actas*. Porto: Direção Regional de Cultura do Norte, 2006.

BAPTISTA, Alberto; TIBÉRIO, Luís – *Estudo de identificação dos produtos tradicionais com tipicidade e potencialidades económicas: caderno de especificações do pão de Padronelo*. Amarante: Associação de Municípios do Baixo Tâmega, 2008.

BATISTA, Bráulio – Introdução. In GOUCHA, Manuel Luís – *Coisas de açúcar*. Alfragide: Texto Editora, 1987.

BLACK, Maggie – *The medieval cookbook*. London: British Museum Press, 1996.

CÂMARA MUNICIPAL DE CELORICO DE BASTO – *Celorico de Basto apresenta duas das suas maravilhas gastronómicas* [Em linha]. Celorico de Basto: Câmara Municipal de Celorico de Basto, 2011. [Consult. 01 de setembro de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.cmceloricobasto.pt/index.php?info=YTozOntzOjQ6Im1lbnUiO3M6MzoiY2FtIjtzOjU6ImFjY2FvIjtzOjEyOiJub3RpY2lhc19sZXIiO3M6MjoiaWQiO3M6MzoiNDEwIjt9>.

CÂMARA MUNICIPAL DE LOUSADA – *Rosquilhos* [Em linha]. Lousada: Câmara Municipal de Lousada. [Consult. 17 de julho de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.cm-lousada.pt/>.

CÂMARA MUNICIPAL DO MARCO DE CANAVESES – *Anho Assado com arroz de forno* [Em linha]. Marco de Canaveses: Câmara Municipal do Marco de Canaveses, 2008. [Consult. 01 de setembro de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.marcodecanaveses.pt/tuias/index.php?op=conteudo&lang=pt&id=167>.

CARDIM, Pedro – Os espaços da vida privada: a corte régia e o alargamento da esfera privada. In MATTOSO, José, dir.; MONTEIRO, Nuno Gonçalo, coord. – *História da vida privada em Portugal: a Idade Moderna*. Lisboa: Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2010. Vol. 2, p. 160-201.

CASCÃO, Rui – O quadro material: entre paredes: à volta da mesa: sociabilidade e gastronomia. In MATTOSO, José, dir.; VAQUINHAS, Irene, coord. – *História da vida privada em Portugal: a Época Contemporânea.* Lisboa: Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2011. Vol. 3, p. 56-91.

CENTENO, Rui – A dominação romana. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245*. Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 149-213.

CHAVES, Luís, coord.; SANTOS, Paula Matos dos, ed. – *Receitas e sabores dos territórios rurais*. Lisboa: Minha Terra, 2013. p. 76.

CONFRARIA GASTRONÓMICA DO VELHOTE – *O Velhote* [Em linha]. Confraria Gastronómica do Velhote. [Consult. 17 de julho de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.cgvelhote.com/>.

COSTA, Joaquim Luís – Mercados e feiras em Felgueiras: presença secular para o desenvolvimento local. In ENCONTRO APHES – *Atas do XXXIII Encontro da Associação Portuguesa de História Económica e Social: Estado, Sociedade e Mercados num mundo global*. Braga: Associação Portuguesa de História Económica e Social, 2013.

DIMBLEBY, Josceline – *O livro de ouro da cozinha*. Lisboa: Verbo, 1996.

DOCES REGIONAIS – *Pão de ló de Margaride. Doces regionais* [Em linha]. [Consult. 17 de julho 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.docesregionais.com/pao-de-lo-de-margaride/>.

ENCARNAÇÃO, José d' – Do património gastronómico. In FERREIRA, José Ribeiro, coord. – *Emergir de crenças e presenças: alguns temas de sociedade e cultura.* Coimbra: José Ribeiro Ferreira, 2011.

ENTIDADE REGIONAL DE TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL – *Marco de Canaveses* [Em linha]. Viana do Castelo: Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal, 2014. [Consult. 01 de setembro de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.portoenorte.pt/gastronomia/?page_id=2979>.

FERRÃO, Cristina; SOARES, José Paulo Monteiro – *Comer e beber com Eça de Queiróz*. Rio de Janeiro: Editora Index, 1995.

FERREIRA, Vítor Sérgio – Modas e modos: a privatização do corpo no espaço público português. In MATTOSO, José, dir.; ALMEIDA, Ana Nunes de, coord. – *História da vida privada em Portugal: os nossos dias*. Lisboa: Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2010. Vol. 4, p. 252.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta – *Gastronomia no Brasil e no mundo*. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

GOMES, Paulino [et al.] – *Baião: tradição e história*. 2.ª ed. Paços de Ferreira: Anégia Editores, 1997.

GOMES, Virgílio Nogueiro – *Doces com história* [Em linha]. Lisboa: Turismo de Portugal, 2011. [Consult. 17 de julho de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.proveportugal.pt/gastronomia/doces-com-historia>.

GONÇALVES, Iria – O corpo: a alimentação. In MATTOSO, José, dir.; SOUSA, Bernardo Vasconcelos e, coord. – *História da vida privada em Portugal: a Idade Média*. Lisboa: Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2010. Vol. 1, p. 226-299.

GOUCHA, Manuel Luís; CARDOSO, Homem (fotos) – *Coisas de açúcar.* Alfragide: Texto Editora, 1987.

GUIMARÃES, J. A. Gonçalves – Existe uma gastronomia queirosiana?. In VI CONGRESSO GALIZA E NORTE DE PORTUGAL: SABERES E SABORES, Chaves, 2005 – *Livro de actas*. Porto: Direção Regional de Cultura do Norte, 2006.

HENRIQUES, Cláudia; CUSTÓDIO, Maria João – Turismo e gastronomia: a valorização do património gastronómico na região do Algarve. *Revista Encontros Científicos – Tourism & Management Studies.* N.º 6 (2010).

HILLALI, Mimoun – Quelques réflexions sur le patrimoine gastronomique et le tourisme culturel au Maroc. In TRESSERRAS, Jordi; MEDINA, F. Xavier, ed. – *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. IBERTUR – Red de patrimonio, turismo y desarrollo sostenible: Barcelona, 2007. p. 289.

LAURIOUX, Bruno – *A Idade Média à mesa*. Mem Martins: Publicações Europa-América, 1992.

LESNAU, Marcilene – *Influência portuguesa na doçaria brasileira*. Brasília: Universidade de Brasília, 2004. Trabalho defendido para a obtenção de grau de especialista em Gastronomia e Segurança Alimentar.

LÉVI-STRAUSS, Claude – *Mythologiques I: Le cru et le cuit.* Paris: Plon, 2014. Vol. 1.

MATTOSO, José, dir. – *História de Portugal: a monarquia feudal.* Lisboa: Editorial Estampa, 1993. p. 416.

____________ – *História da vida privada em Portugal: a Idade Média.* Lisboa: Temas e Debates/Círculo de Leitores, 2010. p. 193.

MODESTO, Maria de Lourdes – *Cozinha tradicional portuguesa*. Lisboa: Verbo, 1991. p. 37, 41.

MORUJÃO, Maria do Rosário; FERNANDES, Paulo Almeida, textos – *Rota do Românico: guia juvenil*. Lousada: Rota do Românico, 2013.

PEREIRA, Ana Marques – *Mesa real: dinastia de Bragança*. Lisboa: Edições Inapa, 2000.

PEREIRA, Francisco M. – *Montemuro: os trilhos gastronómicos na serra de Montemuro*. Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 2012. Dissertação de mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

PEREIRA, José Costa – As invasões bárbaras e o reino suevo. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245.* Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 213-224.

PEREIRA, Sandra Marques – Dentro de portas: os bastidores: cenários do quotidiano doméstico (modos de habitar). In MATTOSO, José, dir.; ALMEIDA, Ana Nunes de, coord. – *História da vida privada em Portugal: os nossos dias.* Lisboa: Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2011. Vol. 4, p. 16-17.

PERES, Emílio – Gastronomia. In CHORÃO, João Bigotte – *Enciclopédia verbo luso-brasileira de cultura: edição século XXI*. Lisboa/São Paulo: Editorial Verbo, 1999. Vol. 13, p. 83.

POULAIN, Jean-Pierre – Los patrimonios gastronómicos y sus valorizaciones turísticas. In TRESSERRAS, Jordi; MEDINA, F. Xavier, ed. – *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. IBERTUR – Red de patrimonio, turismo y desarrollo sostenible: Barcelona, 2007. p. 39.

QUEIROZ, Eça de – *A cidade e as serras.* Porto: Livraria Chardron, 1901.

____________ – *Notas contemporâneas.* Porto: Lello Editores, 1979.

QUITÉRIO, José – *Livro de bem comer*. Lisboa: Assírio e Alvim, 1987.

RAMOS, Afonso – *Amadeo de Souza-Cardoso: Cosinha da Casa de Manhufe, 1913* [Em linha]. Lisboa: Centro de Arte Moderna, 2013. [Consult. 01 de setembro de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.cam.gulbenkian.pt/index.php?headline=98&visual=2&langId=1>.

RAPOSO, Luís – As comunidades de caçadores-recolectores do paleolítico. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245*. Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 31-62.

RIBEIRO, Aquilino – *Dom Frei Bertolameu: as três desgraças teologais (legenda)*. Lisboa: Livraria Bertrand, 1959.

RIBEIRO, Hernando – *A história da gastronomia no mundo e no Brasil*. Artigonal [Em linha]. [Consult. 17 de julho de 2014]. Disponível em www: <URL: http://www.artigonal.com/turismo-e-viagem-artigos/a-historia-da-gastronomia-no-mundo-e-no-brasil3098395.html>.

RODRIGUES, Domingos – *Arte de cozinha dividida em duas partes…* Lisboa: na officina de Joaõ Galraõ: a custa de Manoel Lopes Ferreira, 1683. – [16], [246]. Disponível em www: <URL: http://purl.pt/16742/3/#/0>.

____________ – *Arte de cozinha dividida em quatro partes…* Lisboa: na offic. da Viuva de Lino da Silva Godinho: vende-se na loja de João Nunes Esteves, 1821, p. 150. Disponível em www: <URL: http://purl.pt/17017/3/#/0>.

SILVA, Armando Coelho da – A idade dos metais em Portugal. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245*. Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 101-148.

SILVA, Carlos Tavares da – As primeiras comunidades neolíticas. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245*. Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 73-82.

____________ – O megalitismo e os primeiros metalurgistas. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245*. Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 83-100.

SOARES, Joaquina – Caçadores e recolectores do pós-Würm. In SARAIVA, José Hermano, dir. – *História de Portugal: origens – 1245*. Lisboa: Publicações Alfa, 1983. p. 63-72.

SOUSA, João Silva de – O bazulaque. *Revista Triplov de artes, religiões e ciências*. Nova série, n.º 19-20 (2011).

TAVARES, Paulino Mota – *Mesa, doces e amores no séc. XVII português.* Sintra: Colares Editora, 1999.

TRESSERRAS, Jordi; MEDINA, F. Xavier; MATAMALA, Juan Carlos – El patrimonio gastronómico como recurso en las políticas culturales y turísticas en España: el caso de Cataluña. In TRESSERRAS, Jordi; MEDINA, F. Xavier, ed. – *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo.* IBERTUR – Red de patrimonio, turismo y desarrollo sostenible: Barcelona, 2007. p. 217.

CONSTANÇA VIEIRA DE ANDRADE [CVA]

Licenciou-se, em 2004, em Arte, com especialização em Conservação de Museus e Edifícios Históricos na Universidade Católica Portuguesa – Porto. É mestre em Museologia: Conteúdos Expositivos, pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa – Instituto Universitário de Lisboa, desde 2008. Encontra-se em fase de conclusão do doutoramento em Antropologia nesta mesma instituição, com investigação em Antropologia da técnica, orientada por Jorge Freitas Branco. É bolseira da Fundação para a Ciência e Tecnologia e investigadora do Centro em Rede de Investigação em Antropologia, sendo autora de diversas comunicações em congressos e publicações nas áreas da antropologia e dos patrimónios material e imaterial. Colabora com o Ecomuseu de Barroso desde 2008, onde tem levado a cabo projetos museológicos, de revitalização patrimonial e de comunicação de património.

DANIELA DE FREITAS FERREIRA [DFF]

Licenciada em Arqueologia pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto (FLUP), em 2010. Mestre em Arqueologia pela mesma universidade na área de especialização de Epigrafia Latina. Em 2012 inicia funções como subcoordenadora do projeto de investigação *História do povoamento de Picote*, promovido pela Frauga – Associação para o Desenvolvimento Integrado de Picote, Miranda do Douro, em parceria com o Departamento de Ciências e Técnicas do Património da FLUP. Integra, desde 2012, a unidade de investigação e desenvolvimento CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar "Cultura, Espaço e Memória". Em 2014 inicia os seus estudos doutorais sobre a antiguidade clássica e associa-se ao projeto de investigação em arqueologia *CAESAR* para o estudo do Castro de Alvarelhos (Trofa).

FILIPE COSTA VAZ [FCV]

Licenciado em Arqueologia, em 2010, pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto (FLUP). Conclui, em 2012, o mestrado em Arqueologia na mesma universidade com a tese na área de arqueobotânica com o título de *Gestão e usos de recursos vegetais no noroeste peninsular: a antracologia de Monte Mozinho, Penafiel*. Bolseiro no Centro de Investigação em Biodiversidade e Recursos Genéticos e colaborador externo da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, integra vários projetos de investigação em arqueo e etnobotânica desde 2012. É também, desde esse ano, subcoordenador do projeto de investigação em arqueologia *História do povoamento de Picote*, tutelado pelo Departamento de Ciências e Técnicas do Património da FLUP e pela Frauga – Associação para o Desenvolvimento Integrado de Picote, Miranda do Douro.

JOÃO NUNO MACHADO [JNM]

Licenciado e mestre em Arqueologia pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto nos anos de 2010 e 2012, respetivamente, onde defendeu a tese de mestrado intitulada *A terra de Monte Longo na Idade Média. Das origens a 1438.* Iniciou a sua atividade profissional ainda estudante, envolvendo-se em vários trabalhos de escavação arqueológica de norte a sul do País, tendo participado posteriormente noutros projetos, desde a arte rupestre a estudos etnográficos de âmbito muito diversificado.